மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் '90

ரூ. 5/-




நவ நாகரீக நங்கையர்க்கு
லயமும் நயமும் சேர்க்கும்.
LAKSHMI
Raaga
லக்ஷ்மி மி
பாலியெஸ்டர் பாலியெஸ்டர் – காட்டன் காட்டன் சேலை
everest/90/LM/12 tm

பாதி ஆத்திரமும் பாதி அழுகையுமாய் பேசிக் கொண்டே போனாள் உமா.

ராமாம்ருதத்தின் குரலே கேட்கவில்லை.

இனியும் பொறுமையாய் இருக்க முடியாது என்று தோன்றியது ஜானகிக்கு.

மெதுவாய், தன் பலம் முழுவதையும் திரட்டி, படுக்கையை விட்டு எழுந்து நின்றாள்.

காலுக்கடியில் பூமி நடுங்கியது. அறை தட்டாமாலை ஆடத்துவங்கியது. கண்களுக்குள் இருட்டு நிறைந்தது. மெதுவாய், சுவரைப்பிடித்தபடியே அடுத்த அறைவாயில் வரை வந்துவிட்டாள்.

உடல் சோர்வைத் தாள முடியாது. அப்படியே கீழே உட்கார்ந்தாள்.

உடலின் படபடப்பையும் மீறி, உள்ளம் வேதனையில் உருக, கண்களில் கண்ணீர் பெருகியது.

அறைக்குள் நோட்டமிட்ட போது கணவர் ராமாம்ருதத்தின் முதுகுபுறம்தான் அவளுக்குத் தெரிந்தது. பெண் உமா, உள் தள்ளி நின்றிருக்க வேண்டும். கண்களில் படவில்லை. ராமாம்ருதமும் உமாவின் பேச்சைக் கேட்காதவர் போல், தனக்கு முன்னால், ஜன்னலுக்கு வெளியே தெரிந்த நிர்மலமான நீல வானைப் பார்த்தபடி நின்றிருந்தார்.

உடல்தான் பல வீனப்பட்டிருந்தாலும், உமா பேசுவதைக் கிரகித்து உணரும் சக்தி ஜானகிக்கு இருந்தது. உமாவின் பேச்சைக் கேட்டதில் ஆத்திரமும், இயலாமையும் சேர...... இரண்டு கால் முட்டிகள் முகத்தைத்தாங்க, தலை குனிந்து அழ துவங்கினாள் ஜானகி.

"நான் என்னப்பா கேட்கக் கூடாததை கேட்டுட்டேன். கல்யாணமான இந்த ஆறு மாசத்தில் ஒரே ஒரு இடத்துக்காவது நாங்க ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து போயிருக்கோமா... இன்னும் கூட நாங்க ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சுக்கவே இல்லை. மனசே வெறுத்துப் போச்சு. எதுக்குப் பார்..... அம்மாவைக் கேட்கணும், அம்மாவைத் தனியா விட்டுட்டு எங்கேயும் போகக் கூடாது... இதேதான் பேச்சு. எல்லாருக்கும் கல்யாணம் ஆனா, ஹனிமூன் போவாங்க. நாங்க... தெரு முனை வரைக்கூட சேர்ந்து தனியா போனது இல்லை. இத்தனைக்கும் இவர் ஒருத்தர் தான் பிள்ளையா? இன்னும் ரெண்டு பிள்ளைங்க அடுத்தடுத்த தெருவிலேயே இருக்காங்களே அங்க போய் கொஞ்சநாள் எங்க மாமியார் இருக்கக் கூடாதா? அவங்களுக்கும் பெத்தவளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமை இல்லையா? நாங்களும் நெருங்கிப் பழகி ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சுக்க முடியும் இல்லையா?... இதையெல்லாம் நான் வெளிப்படையா கேட்டுட்டேன்னு தான்... என் தோளைப்பிடித்து உலுக்கி, கையை ஓங்கிகிட்டு, காட்டு மிராண்டித்தனமா அடிக்கவே வந்துட்டார். 'நீயுமாச்சு, உங்கம்மாவும் ஆச்சுன்னு' பேசாம கிளம்பி வந்துட்டேம்பா....."

....

"என்னப்பா இது.... இவ்வளவு பேசி இருக்கேன். வாயே திறக்கலையே நீங்க..."

"என்னம்மா சொல்லச் சொல்றே. இருபத்தஞ்சு வயசு பெண்ணுக்குத்தன் வாழ்வை நிர்ணயிக்கற உரிமை இருக்கு. உன் மனசுக்கு எது சரினு தோணுறதோ அதைச் செய்...."

"அப்பான்னா நீங்கதான் அப்பா, உங்க ஸப்போர்ட் இருக்கும்ற தைரியத்தில்தான் வந்தேன். அடுத்த வாரம் என் பிரெண்ட் கௌசியின் கல்யாணம். பாண்டிச்சேரியில் நடக்கறது. அதுக்கு நாம போகலாம் அப்படியே தஞ்சாவூர், திருச்சின்னு டிரிப் அடிச்சுட்டு ஒரு வாரத்தில் திரும்பிடலாம்னு ரகு கிட்ட கேட்டதுக்கு என்ன சொன்னார் தெரியுமா அப்பா......!"

"தெரியும்மா.... அம்மாவை அத்தனை நாள் தனியா விட்டுட்டு நாம பொறுப்பில்லாம ஊர்சுத்த முடியாதுன்னு சொல்லி

இனியும் வேண்டாம் ஆத்திரம்!

ரஜினி சந்தானம்

இருப்பார்......''

ஆச்சரியப்பட்டாள் உமா.

''எப்படிப்பா அப்படியே கரெக்டா சொல்லிட்டீங்க. அதுக்கு நாஎன்ன சொன்னேன் தெரியுமா?...''

''பக்கத்துத் தெருவில இருக்கிற உங் கண்ணன் வீட்டிலவிட்டுட்டு போகலாமே ஒரே ஒரு வாரம் தானே. உங்கண்ணனுக் கும் அம்மாதானே. அவங்கதான் கொஞ்ச நாள் பார்த்துக்கட்டுமேனு சொல்லி இருப்பே. ரகு தலை மறைந்ததும் மாமியா ரிடம்.'

'தனக்கு புருஷன் இல்லைன்னா.... மத் தவங்க புருஷனோட சந்தோஷமா இருக் கறதைப் பார்க்கக் கூடவா மனசு ஆசைப் படாது? வயசு ஆகலை ரெண்டு நாற்பது. பெருந்தன்மையா பிள்ளையையும், மரு மகளையும் தனியா ஒரு வாரம் ஊர் சுத் திட்டு வாங்க. ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சிக் கோங்கன்னு வாயார வாழ்த்தி அனுப்ப மனசு வருதா.... எப்பவும் பிள்ளையை முந் தானியில் முடி போட்டு வெச்சுகிட்டு.... அதுக்கெதுக்கு என்னைக் கூட்டி வந் தாங்களோ தெரியலை. என்ன இருந்தாலும் மத்த அண்ணன் மன்னிகளுக்குக் கிடைத்த அதிர்ஷ்டமும் சுதந்திரமும் எனக்குக் கிடைக்கவே கிடைக்காதுன்னு மாமியார் காதுல விழனும்னே உரக்க சொல்லி இருப்பே.''

''அப்பா......!'' ஆச்சரியப்பட்டு போனாள் உமா.

''வார்த்தைக்கு வார்த்தை நிஜம்பா. அப் படியேதான் கேட்டேன். அதுக்குள்ள திரும்பி வந்துட்ட இவர் அதுக்குத்தான் அடிக்க வந்தார். சரிதான் போயிட்டு வாங்க. இதென்ன அந்தக் காலமா, குட்ட குட்ட குனியன்னு கேட்டுட்டு வந்துட் டேன்.....''

இப்போது ஜானகி பெருங்குரலெடுத்து அழ ஆரம்பித்தாள். அவள் குரல் கேட்டு அதிர்ந்து போன உமா ஓடிவந்து....

''அம்மா..... இத்தனை ஜுரத்தில் ஏம்மா எழுந்து வந்தே. ஏம்மா இப்படி அழறே....." என்ற போது, அவள் கைகளை நடுங்கும் கரங்களால் பற்றிக் கொண்டாள் ஜானகி.

''உமா... உடனே கிளம்பு. திரும்பி உன் வீட்டுக்கு போ. உன் வாழ்வை நீயே பாழடிச் சுக்காதே. இப்பதான்வாழ்க்கையைத்துவங்கி இருக்கீங்க. அதுல முதல் கட்டமே கோண லாகிப்போனா வாழ்க்கை முழுவதும் கோண லாயிடும்மா. உமா நீ நல்ல பெண்ணில் லையா.... எம் பேச்சைக் கேளும்மா....'' என்றாள்.

விறைப்பாய் நிமிர்ந்தாள் உமா.

''என்னம்மா சொல்றே. என்னை அடிக்க வந்தார்.... எனக்கென்ன மானம், ரோஷம் இல்லைன்னு நினைச்சயா?..''

''உன்னை அடிக்க வந்தார்னு சொல்றயே அதனாலதான் சொல்றேன், உடனே புறப் படுனு....''

''என்னம்மா நீ.... சரியான கட்டுப் பெட்டியா இருக்கயே. இப்போ இதைப் பத்தியெல்லாம் என்ன. உன் உடம்பு சரியா கட்டும். உன் காதுல விழ கூடாதுன்னுதான் அப்பாகிட்ட பேசிகிட்டு இருந்தேன். வா... வந்து படுத்துக்கோ....''

கைத்தாங்கலாய அழைத்துப் போய் படுக்கையில் விட்ட உமாவை அருகில் அமரும்படி சொன்னாள் ஜானகி. கொஞ்ச மாய் ஆஸ்வாஸ படுத்திக் கொண்டபின்...

''உமா... உங்கப்பா எப்படி நீ பேசி இருக் கிறதை கரெக்டாச் சொன்னார் பார்த் தியா...?''

''ஆமாம்மா... எனக்கே ரொம்ப ஸர்ப் ரைசிங்கா இருந்தது.''

''புரியாத குழந்தைதான் உமா நீ இன் னும். சரித்திரம் திரும்பும்னுவாங்களே அதுதான் இது. நீ இருக்கும் நிலையில் நான் இருந்து அன்று கேட்டதைத்தான் சொல்லி இருக்கார். ஆனால், இன்று உரிமையாய் உன்னைக் கண்டித்த உன் கணவரைப் போல இல்லாம, அன்று பேசாமல் மௌன மாய் இருந்தார். அந்த மௌனத்தை உங்க பாட்டி உங்கப்பாவுக்கும் தனியாய் பெண் டாட்டியோட ஊர் சுற்ற ஆசை என்று எண்ணி எங்களை ஒரு வாரம்... ஒரே ஒரு வாரம்தான் காஞ்சீபுரம் வரை போய், எல்லாக் கோவிலுக்கும் போய்விட்டுப் பெரியவாளையும் தரிசித்துவிட்டு வாங் கோன்னு அனுப்பினா. ஒரு வாரம் நாங்க இரண்டு பேரும்தான்னு மனசுக்குள் கனவு களுடன் கிளம்பினேன்.

உங்கப்பா ஒரு கோழை. தன் எண்ணத் தில் உறுதியாய் இருக்கவும் தெரியாமல், என் எண்ணங்களுக்கு மதிப்புக் கொடுக்க வும் விழையாமல், தனக்குள் ஒரு வளை யத்தைப் போட்டுக் கொண்டு அதற்குள் ளேயே மௌனமாய் இருந்தார். காஞ்சி வந்த நாள் முதல் 'அம்மாக்கு பி.பி. ஜாஸ்தி. மருந்து சரியா குடுக்கலைன்னா என்ன ஆகுமோ? இப்படித் தனியாக ஊர்





சுறறுவதில் என்ன சந்தோஷத்தைக் கண்டே? எனக்கு மனசெல்லாம் அங்கேயே இருக்கு. என்னை இத்தனை தூரம் வளர்க்க எங்கம்மா என்ன பாடுபட்டாங்க தெரியுமா? என்னோட அண்ணன்களெல்லாம் கொஞ்சம் பலசாலிகள். நான்தான் சின்னதிலிருந்து நோயாளி. பன்னிரண்டு வயசு வரை மாந்தம், அது இதுன்னு ஏதோ ஒரு நோய் வாட்டும். அம்மாதான் தூங்காம என்னைப் பார்த்துப்பா. நான் கடைசிப் பிள்ளை வேறயா, அம்மாவுக்கு என் மேல்

தனிப் பாசம்...'' என்றெல்லாம் பேசி என்னை ஒரு குற்றவாளியைப் போல் பார்த்து... அடியோடு என் கனவுகளைக் கலைச்சுட்டார்.

''நானும் விடாம, எல்லா அம்மாவும்தான் பிள்ளைங்க மேல ஆசையா இருப்பாங் கன்னு சொல்லுவேன். அப்போ பதில் பேசாம என்னை நிமிர்ந்து ஒரு பார்வை பார்ப்பார். அப்பப்பா... அந்தப் ப்ார்வை யில் காதல், பாசத்துக்குப் பதில் இன்று வரை ஒரு வெறுப்பைத்தான் நான் பார்த் திருக்கிறேன். என்னோட போதாத காலம்... நாங்க காஞ்சி வந்த மூன்றாவது நாளே உன் பாட்டிக்கு பி. பி. ஜாஸ்தியாகி ஆஸ் பத்திரியில் கிடந்தாங்க. விஷயம் எங்க ளுக்குத் தெரிஞ்சு, நாங்க போய்ச் சேர்ந்த போது, அங்கே போயே போயிட்டாங்க.

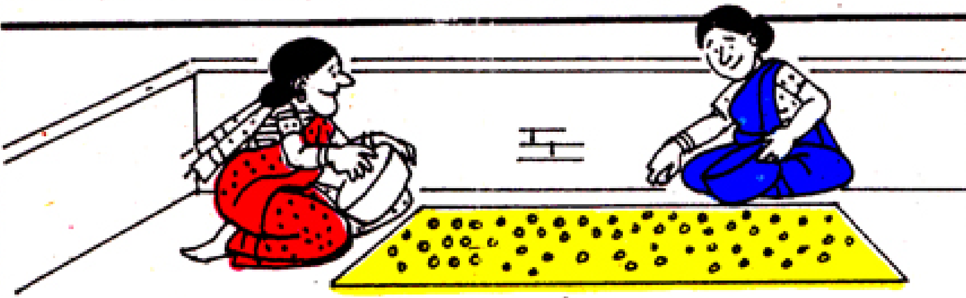
''அன்றிலிருந்து இன்று வரை எங்களுக் கிடையே குற்றம் சாட்டும் ஒரு மௌனம்தான் சுவராய் எழும்பி நிற்கிறது. நானும் அந்தச் சுவரைத் தகர்க்க எத்தனையோ பிரயத்தனப் பட்டேன். முடியலை. எங்களிடையே ஒரு அன்னியோன்னியமா இல்லை, ஏதோ இரண்டு அறிமுகமில்லாத நபர்களைப்போல வாழ்ந்துக்கிட்டு இருக்கோம்.

இது மாதிரி ஒரு கூரை கீழ் அன்னியமாய் வாழுறது மஹா சித்திரவதை உமா. வயசானா, உனக்குத் தானாப் புரியும். உங்க மாமியார் மேல் ரகுவிற்கு அளவில்லாத ஆசையும் பாசமும் இருக்கு. ஏன்னா, ரகு அவங்களுக்குக் கடைசிக் குழந்தை. கடைசி குழந்தைகளைப் பெத்தவங்க வளர்வதாக நினைப்பதே இல்லை. இன்னும் அவர்கள் பார்வையில் ரகு ஒரு குழந்தைதான்... அவரைக் குடும்பத் தலைவனாப் பார்க்கக் கொஞ்சம் நாளாகும். அதுவரை நீ அவசரப் படாதே. பொறுமையாய் இரு. அந்தப் பொறுமை உங்கள் வாழ்வின் நிஜமான அர்த்தமுள்ள நெருக்கத்திற்கு ஒரு பசை யாய் இருக்கும். இன்னிக்கு ரகு உன்னைக் கண்டித்தார்னு கேட்க நான் சந்தோஷப்பட றேன். ஏன்னா... ரகுவுக்கு ஒரு முடிவெடுக் கும் திறமை இருக்கு.

''என் வாழ்க்கையைப் போல், உன் வாழ்க் கையையும் அர்த்தமில்லாததாக்கிக்காதே. தனிமை என்ன, ஹனிமூன் என்னம்மா? ரெண்டு உள்ளங்களிடையே உண்மையான நெருங்கிய உறவு இருந்தால், உடல் நெருங்கி இருக்கணும்னு அவசியமே இல்லை. பத்து பேருக்கு நடுவிலும் அவங்க கண்களால், புன்னகையால் தங்கள் மனத்தைப் பரிமாறி ரிக்க முடியும். எங்களைப் போல நெருங் காத உறவு இருந்தா... இப்பப் பாரேன். எங்க ரெண்டு பேரைத் தவிர இங்கே யாரும் இல்லை. ஆனாலும் எங்க மனசு நெருங் கவே இல்லை. நடுவில் ஒரு நூறு பேர் இருப் பது போல் ஒரு பிரமை...''

அம்மாவின் பேச்சு மொத்தத்தையும் கேட்ட உமா நீண்ட நேரம் சிந்தித்தாள்.

சிந்திப்பதே நல்ல அறிகுறிதான் என்ற நிம்மதியில் ஆயாசமாய்க் கண்களை மூடிக் கொண்டாள் ஜானகி.



டூ இன் ஒன் வடாம்

ஒரு படி அரிசியைக் களைந்து நிழலில் உலர்த்தி உருட்டிப் பிடித்தால் பிடிக்க வரும். விட்டால் உதிரும் பதத்தில்... இதனுடன் கால்கிலோ ஜவ்வரிசி சேர்த்து மிஷினில் அரைக்க வேண்டும். உப்பு, காரம் குறைந்த அளவில் இருக்குமாறு உப்பையும், பச்சை மிளகாயையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு டம்ளர் மாவுக்கு ஆறு தம்ளர் தண்ணீர் என்ற அளவில் அடி கனமான பாத்திரத்தில் போட்டுக் கலக்கி, கூடவே அரைத்த விழுதையும் போட்டு... அடுப் பில் வைத்து நன்றாக மாவு வெந்து கூழ்பாக வரும் வரை கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இறக்கிய பின் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து கிளறி... பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் அப்பளம் அளவிற்கு வருமாறு கரண்டியால் மொண்டு மொண்டு வட்ட வடிவமாய் இட, பொரித்தால் அரிசி அப்பளம் போலவே சுவையாய் இருப்பதுடன் வடாம் இடுவது போல சுலபமான முறை ஆகும்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

குடும்ப நல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழு

மங்கையர் மலரைப் பெண்களின் நல்ல தோழியாக எல்லோருமே ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை அதன் வளர்ச்சியிலிருந்தே புரிந்து கொள்ளலாம். அவர்கள் பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்படும்போதெல்லாம் மனம் விட்டு எழுதுவார்கள். மங்கையர் மலரில் வரும் ஒரு விஷயம் அவர்களைப் பாதிக்கும் போது, அதனால் அவர்களுடைய நினைவுகள் கிளறப்படும் போது எழுதுவார்கள். அதையெல்லாம் படிக்கும் போது மனதுக்கு ரொம்ப வருத்தமாக இருக்கும். இவர்களுக்கெல்லாம் ஏதாவது செய்ய முடியாதா, செய்யக் கூடாதா என மனம் தவிக்கும்.

இப்படி ரொம்ப நாள் தவிப்பின் ஏக்கமே ஓர் உருவாகச் சமீபத்தில் ஆனது. பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்தவர்களைக் கொண்டு ஒரு குழுவை அமைப்போம்; பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை எழுதச் சொல்வோம். நம்மால் இயன்ற அளவு அவர்களுடைய பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைப்போம் என்பதன் வடிவமே 'குடும்ப நல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழு'

ஆலோசனைக் குழு என்றவுடனேயே ஏதோ இரு தரப்பாருக்கும் பேசிப் பேசி சமரசமோ அல்லது ஆலோசனையோ மட்டுமே சொல்வது அல்ல எங்கள் நோக்கம். அவர்களின் பிரச்னையின் அடி ஆழத்திற்குச் சென்று அதை எந்த வகையிலாவது தீர்த்து வைக்க முடியுமா என முயற்சிப்பது தான் எங்களுடைய திட்டம். இதில் பங்கு பெறுபவர்கள்:



திரு. எஸ். மோகன்

மாண்புமிகு. திரு. எஸ். மோகன்
(தற்காலிகக் கவர்னர், கர்நாடகா மாநிலம்)

திரு. எம். எஸ். கோபாலகிருஷ்ணன்
(சேர்மன், மேனேஜிங் டைரக்டர், இந்தியன் பாங்க்)

திரு. டாக்டர். காளியப்பன்
(பேராசிரியர், மருத்துவ உளவியல்,
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்.)

திரு. டி. ஆர். ரமேஷ்
(வழக்கறிஞர்)

திருமதி டாக்டர். கமலி ஸ்ரீபால்
(மருத்துவர்)

திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ்
(மங்கையர் மலர்)



குமாரி ரெய்ச்சல், மற்றும் சில உளவியல் துறை ஆராய்ச்சி மாணவிகள் நடைமுறை வேலைகளுக்கு உதவுகிறார்கள்.

எங்களுடைய முதல் கூட்டம் 14.3.90 அன்று நடந்தது. ஏற்கெனவே பெங்களூரில் திரு. மோகனிடம் விளக்கமாகப் பேசி விட்டு வந்ததைத் தொடர்ந்து, இக் கூட்டத்தில் ஆலோசனை நடந்தது. அதில் முக்கியமாக கோபாலகிருஷ்ணன் கூறினார்,

''இந்த ஆலோசனைக் குழுவிற்கு வந்தால் நம்முடைய பிரச்னை தீர்க்கப்படும் என்ற நம்பிக்கையை நாம் மக்களிடையே ஏற்படுத்த பாடுபட வேண்டும். இங்கேயே என்று இல்லாமல் அந்தந்த இடங்களில் நம்பிக்கைக்குரியவர்களைக் கொண்டும் பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைத்துக் கொள்ள முயலலாம். வெறுமனே ஆலோசனை கூறி அனுப்பி விடுவார்கள் என்ற எண்ணம் வரக் கூடாது'' என்றார். அதைத்தான் நாமும் ஆமோதித்தோம். மற்றபடி ஒவ்வொருவரும் மிகச் சிறப்பான பல திட்டங்களைக் கூறினார்கள். அவற்றைச் செயல்படுத்தும் போது ஒவ்வொன்றாகக் கூறுகிறோம்.

வாசக, வாசகிகளுக்கு.....

1. குடும்பங்களில் தங்களால் பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்ற நிலையில் இந்தக் குழுவிற்கு நீங்கள் எழுதலாம். குடும்பப் பிரச்னைகள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

2. அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்து பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அல்லல்படுபவர்களைப் பற்றியும் எழுதலாம்.

3. எழுதுபவர் தன்னுடைய பெயர், விலாசம் முதலியவற்றைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும்.

4. வரும் அத்தனை கடிதங்களும் குழுவிற்கு முன் வைக்கப்பட்டு பரிசீலிக்கப்படும்.

5. ஒவ்வொருவருக்கும் முடிந்தவரை பதில் எழுத முயற்சிக்கிறோம். எந்த வகையில் அவர்களுடைய பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்க முயற்சிக்கிறோம் என்பதையும் எழுதுகிறோம்.

5. கடிதங்களின் மூலமாகப் பதில் எழுதுதல், நேர் காணல், அந்தந்த ஊரில் மதிக்கப்படுபவரைக் கொண்டு தீர்த்து வைத்தல் எனப் பல வகைகளில் முயற்சிக்கப்படும்.

6. எல்லோருக்கும் பயன்படும் வகையில் உள்ள சில வித்தியாசமான பிரச்னைகள் மங்கையர் மலரில் பிரசுரிக்கப்படும். எனவே பெயர் போன்ற விவரங்களை வெளியிட, பிரச்னை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் விரும்பவில்லையெனில் அதைத் தங்கள் கடிதத்திலேயே கண்டிப்பாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

7. திருமணம், கணவன் — மனைவி, குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகளே எடுத்துக் கொள்ளப்படும். வேலை வாங்கிக் கொடுத்தலோ, பண உதவி செய்தலோ இக்குழுவின் நோக்கமல்ல. எனவே தயவு செய்து அப்படிப்பட்ட உதவிகளைக் கோரி யாரும் எழுத வேண்டாம்.

8. பிரச்னைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல், ஆரம்ப நிலையிலேயே தவிர்த்தல், மேற்கொண்டு பரிசீலித்தல் போன்ற விஷயங்களில் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.

9. கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து வரப்படும் பிரச்னைகள் மட்டுமே பரிசீலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

10. தபால் உறையின் மேல் 'குடும்ப நல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழுவிற்கு' எனக் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். பதிவுத் தபாலில் அனுப்ப வேண்டும். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

குடும்பநல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழு,
மங்கையர் மலர்,
ரேஸ் கோர்ஸ் சாலை,
கிண்டி, சென்னை — 32.

ஆலோசனை விண்ணப்ப கூப்பன்

பெயர் ....
விலாசம் ....
....
....

நான்/நாங்கள் குடும்பநல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழுவிற்கு முன் கொண்டு வந்திருக்கும் இந்தப் பிரச்னை நாங்கள் அறிந்த வரை உண்மையானது. ஆலோசனைக் குழுவின் நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு, பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள குழுவுடன் முழுமையாக ஒத்துழைப்பேன்/ஒத்துழைப்போம்/ஒத்துழைக்கச் செய்வோம் என உறுதி கூறுகிறோம்.

கையொப்பம்.

புதியவை அறிமுகம்

லக்ஷ்மி மில்ஸ் தன்னுடைய புதிய அறிமுகமான 'லக்ஷ்மி ராகா' புடைவைகளை அருமையான முறையில் அறிமுகப்படுத்தியது. அழகிய பெண்கள் இந்தப் புடைவைகளைக் கட்டிக் கொண்டு அழகுப் போட்டிக்கு வருவது போல வலம் வந்தார்கள். சென்னையில் பிரபலமான ஹோட்டலில் இந்த அறிமுகம் நடந்தது.





10
வருட
உத்திரவாதம்

IS:2347

இப்பொழுது ISI முத்திரையுடன்

பட்டர்ஃப்ளை
ஸ்டாண்டர்ட்
பிரஷர் குக்கர்

பட்டர்ஃப்ளை குருப் நிறுவனத்தினர் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் தரம் ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சமையல் உபகரணங்களில் ஒன்றான பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கருக்கும் இப்பொழுது ISI மார்க் கிடைத்துள்ளது.

- தலைசிறந்த உலோகக் கலவையினால் தயாரிக்கப்பட்டது.
- "காஸ்கெட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம்" உள்ளது. எனவே 100% பாதுகாப்பு.
- துரித சமையல், எனவே எரிபொருள் மற்றும் நேரம் மிச்சம்.
- 3, 5, 6, 7.5, 10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன.



பிரஷர் பான்களும் உள்ளன.

தயாரிப்பாளர்கள் :

கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்
272, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை-600 018.
போன் : 454186, 458722.

Concept

எனக்குத் தெரியுமே!

"எழுந்து நில்" என்கின்றான் மூன்று வயது மகேஷ். எழுந்து நிற்கின்றார் தந்தை. "உட்கார்" உட்கார்கின்றார். நர்சரி சொற்களால் தந்தையை ஆட்டி வைக்கும் மகேஷும்,

தந்தை படிக்கும் செய்தித்தாளை இழுத்து தன்வழிக்கு அவரை இழுக்கும் அவன் தங்கை மஞ்சுவும்

சொல்வது ஒன்றே: தான் பொம்மை இல்லை. மற்றவர்களை இயக்க தன்னால் முடியும். தன்னையும் ஒரு பொருட்டாகப் பிறர் மதித்தாக வேண்டும்.

வெவ்வேறு செய்கைகளால் எல்லாக் குழந்தைகளும் தம் சக்தியை மீண்டும் மீண்டும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்கின்றன. பிறரைத் தமக்கு இணங்க வைக்க முடியும் என்னும் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்கின்றன. பூதாகாரமாய்த் தோன்றும் வெளியுலகப் பயத்தையும் வெல்கின்றன.

எனக்கும் தெரியுமே என்று நிரூபிக்க — தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள — குழந்தை எப்படியெல்லாம் பாடுபடுகின்றது. தெரியுமா!

உடல் தடுமாறாமல் நொண்டியடித்துக் காட்டுகின்றது ஒரு குழந்தை.

அர்த்தம் தெரியாதிருந்தும், ஓசை நயத்தையும் தன் ஆர்வத்தையுமே துணையாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு பாடலாய் ஒப்பித்துக் காட்டுகின்றது ஒரு குழந்தை.

புதிதாய்ச் சென்ற இடத்தில், "பாத்ரூம் எங்கே இருக்கிறது. மாமி" என்று துணிவாகக் கேட்கின்றது ஒரு குழந்தை.

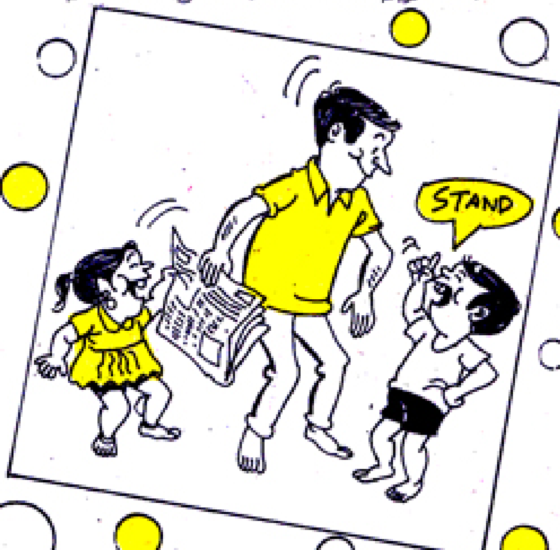
நமக்கு எளிதாக இன்று தெரியும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பின்னால் 'பிஞ்சு உள்ளங்களின் எத்தனை உழைப்பு, எத்தனை உறுதி உள்ளன, தெரியுமா!

குழந்தைகள் தம் சக்தியைக் காட்டி தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளும் போது நாமும் துணைசெய்ய வேண்டும். அவற்றோடு சேர்ந்து விளையாடலாம். அடுத்தடுத்துப் பயிலும் வளர்ச்சிப் படிகளைக் கைதட்டிப் பாராட்டலாம். 'எங்கே, மீண்டும் செய்து காட்டு பார்க்கலாம்' எனக் கேட்கலாம். சபாஷ் போடலாம். பலவாறு ஊக்குவிக்கலாம்.

குழந்தைகளைப் புரிந்து கொள்வது அவ்வளவு எளிதல்ல.

உண்டியலில் துளையைச் சரியாக நிதானித்து சிக்கி விடாமல் காசை உள்ளே போட்டு விட்ட சாதனையை மீண்டும் மீண்டும் செய்து பார்க்கத்தான் குழந்தை தொடர்ந்து காசு கேட்கும். நமக்கோ கோபம் வரும்.

தன்னை ஆசிரியராகப் பாவித்து விளை



யாடும் குழந்தை 'நானொன்றும் ஆசிரியர்க்குப் பயப்பட வேண்டியவன் அல்ல என்று நிரூபிக்கின்றது — கற்பனை மூலம். நமக்கோ ஓயாமல் இதே விளையாட்டா என்றிருக்கும்.

உண்மை வாழ்வில் தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாதவற்றை விளையாட்டின் மூலம் வளைத்துப் போட்டு விடுகின்றது குழந்தை. அதனுடைய ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் அர்த்தம் இருக்கின்றது. நமக்குப் புரியவில்லை என்றால் அதனை ஏன் குற்றம் சொல்வானேன்?

சேட்டை என்பது குழந்தை தன் சக்தியைப் பயனில்லா வழியில் செலவழிப்பது. குழந்தைகளின் சின்னச் சின்ன சாதனைகளையும் உடனுக்குடன் கவனித்துப் பாராட்டி வருவோமானால் சேட்டை குறைந்து விடும்.

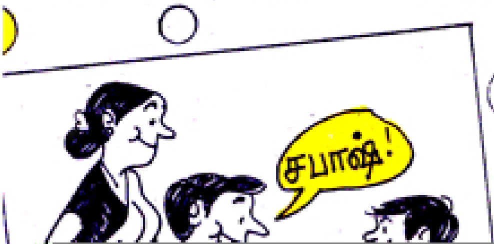
ஒரு குழந்தையிடம் ஒரு நாளில் குறைந்தது இருபது முறையாவது சபாஷ் சொல்ல வேண்டும். அதனோடு சேர்ந்து விளையாடி அதன் ஆர்வங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். அதன் 'கண்டு பிடிப்புகளை'க் கண்டு நாமும் வியக்க வேண்டும். மணிக்கு ஆயிரம் சம்பாதித்தும் என்ன, மணியாகக் குழந்தை வளர்க்காத போது?



குழந்தை வளரும் போது குறிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டியது ஒன்று உண்டு.

வளரும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு விதம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு தனிப் பாதையில் முன்னேறுகிறது.

சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்னும் நினைப்பு சில குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக வந்து விடுவதில்லை. சில குழந்தைகளுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் பிந்திதான்



தம் திறமைகளைச் சோதித்துப் பார்க்க விழையும் பிள்ளைகள் சில தோல்விகளையும் பார்க்கத்தான் நேரும். எடுத்த எடுப்பிலே வெற்றி வருமா, என்ன? ஆகவே,

1

இப்போது மணி என்ன இருக்கும்? சாந்தாவிற்குத் தெரியவில்லை. ஒன்று, ஒன்றரை...? தெருவெங்கும் வெறிச்சோடி இருட்டு முழுவதுமாக மண்டிக் கிடந்தது. அவளுக்குத் துணையாக லாந்தர் விளக்கு மட்டும் 'முணுக், முணுக்'கென்று எரிந்து கொண்டிருந்தது. போதாததற்கு அந்தத் திண்ணையில் கிடத்தப்பட்டிருந்த அம்மா... இப்போது அம்மா எனச் சொல்லலாமா...? 'அது'வா...?

கவலையற்றுத் தூங்குவது போல நீள நெடுகக் கிடந்த அம்மாவைப் பார்த்தாள் சாந்தா. சாயந்திரம் ஆறரை மணிக்குத் திடீரென்று போய் விட்டாள். வருடா வருடம் வயிறு ஊதுவதும், பிள்ளை பெற இந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு வருவதும், காப்பி எடுத்துக் கொண்டு சாந்தா ஓடுவதும் ஆஸ்பத்திரி பணியாளர்களுக்கு வாடிக்கையாகி விட்ட விஷயம்...

வாடிக்கையாகாமல் போனது இந்த எட்டாவது பிரசவம்தான். பெற்றுப் பெற்று ஐந்தாவது மாதம், ஒரு வருடம் எனச் சாகக் கொடுப்பாளே தவிர வயிற்றிலேயே போய்விட்டது இதுதான் முதல் தடவை. கௌரிக்கு தான் மீண்டும் உண்டாகி இருக்கிறோம் என்று தெரிந்தவுடனேயே ஏதோ தோன்றிவிட்டது. மகள் சாந்தாவை அழைத்துச் சொல்லி விட்டாள்.

''போறுண்டீம்மா, என் வயத்துல பொறந்து பதினாறு வருஷமா நீ படற அவதி போதும். போனது போக மிச்சமா நிக்கற உன் தம்பி, தங்கையை யாரு பார்த்துப் பாங்களோ, தெரியலை. உன் ஒருத்தியையாவது கரை சேர்த்துடணும்...''

பொறுப்பற்ற கணவனும், இயலாமையும், வறுமையும் சேர எப்பொழுது பார்த்தாலும் சிடுசிடுவென்றே இருக்கும் அம்மா முதன் முதலில் மகளிடம் மென்மையாகப் பேசினாள். சாந்தாவுக்கு அம்மாவைப் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருந்தது. அந்தக் காலத்தில் பிரிட்டிஷ்காரர்கள் கீழே திவானாக இருந்தவரல்லவா சின்னத் தாத்தா? கல்லு கல்லாக நகையும், வேலையே செய்தறியாத பஞ்சு போன்ற தேகமுமாக அல்லவா வ்ந்தவள் அம்மா?

கணவன் வெறும் வெற்றிலைச் சீவல் பேர் வழி எனத் தெரிந்து என்ன செய்ய? நகைகளை ஒவ்வொன்றாக விற்றுக் குடும்ப மானத்தைக் காப்பாற்றி, கணவனுக்கும் ஒவ்வொன்றாகப் பெற்று, மண்ணில் போட்டு... கடைசியில் சிடுசிடுப்பு மட்டுமே மிஞ்சியது.

அன்றைக்குத்தான் குடியரசாட்சி இந்தியாவில் வந்ததாம். 1950 ஜனவரி இருபத்தியாறில் இந்தியாவே கொண்டாடிய போது சாந்தா பள்ளியில் கொடியேற்றி விட்டு வந்தாள். ஆனால் அம்மா அன்றைக்கு

மஞ்சுளா ரமேஷ்



மாலையே பிரசவ ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ந்து விட்டாள். படிப்பும் நிறுத்தப்பட்டது. அந்தக் குழந்தைக்கு இப்போது வயது இரண்டு. மீண்டும் அம்மா 'அம்மா'வாகப் போகிறாள். சாந்தாவிற்கு அழுவதைத் தவிர வேறொன்றும் தெரியவில்லை.

'குடும்பப் பொறுப்பு வேண்டாமா?'

'குழந்தைக்கு மாத்திரை வாங்க வேண்டாமா?'

என்று சண்டையெல்லாம் போய், 'சாந்தாவிற்குக் கல்யாணம் செஞ்சு வச்சுடுங்க. நான் உயிரோடு இருக்கிறப்பவே பாத்துடறேன்' என்ற சண்டை ஆரம்பித்தது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி அலட்சியமாகச் சிரிப்பார். தோள் துப்பட்டாவை சரிசெய்து கொண்டே வெளியே கிளம்புவார்.

''அடி போடீ! உனக்கென்ன கல்லு குண்டாட்டம் நல்லாத்தானே இருக்கே. நீ ஒண்ணும் போ மாட்டே.. சாந்தாவிற்கு இன்னும் ரெண்டு வருஷம் போகட்டும்...''

கௌரிக்கு ஆவேசமே வந்து விடும். ''என் ந ட்பு எனக்குத் தெரியாம, உமக்கு



ரொம்பத் தெரியுமோ? நீர் எதைத்தான பொறுப்பா செய்தீர்!''

தலை கலைய 'ஓ'வென்று கத்தும் அம்மாவைப் பார்த்து அழும் மணியையும், சியாமளாவையும் சாந்தாதான் சமாதானப்படுத்துவாள். கௌரி விடவில்லை. போராடி, உறவினர் நாலு பேரிடம் சொல்லி எப்படியோ மாப்பிள்ளையைப் பிடித்து விட்டாள்.

சென்னையில் ஒரு சின்ன கம்பெனியில் கிளார்க்காக இருப்பவர்தான் சங்கரன். குடும்பத்துக்கு மூத்த பிள்ளை. தங்கை பாமா ஒருத்தி கல்யாணத்துக்கு இருந்தாள். அப்பா, அம்மா என கூட்டுக் குடும்பம். கௌரி எட்டு மாத வயிறுடன் பெண்ணின் கழுத்தில் தாலியேறச் செய்து விட்டாள்.

கல்யாணம் முடிந்து போகும் போது சாந்தா அம்மாவைக் கட்டிக் கொண்டு கதறி விட்டாள்.

''உனக்கும் உடம்பு முடியாதேம்மா. இவங்களுக்கு யார் சமைச்சுப் போடுவா'' என்றவள் அக்கம் பக்கம் பார்த்துக் குரலைச் சின்னதாக்கிக் கொண்டு,

''அப்பா இவாளை கவனிக்க மாட்டாரேம்மா...'' என அழுதாள்,

கௌரியின் மனத்திற்குள் ஏதோ வைராக்கியம் வந்து விட்டிருக்க வேண்டும். அதிகம் அழக்கூட இல்லை.

''அதைப் பத்தியெல்லாம் போட்டு நீ குழப்பிக்காதே. அவாவா தலையெழுத்து பிரகாரம்தான் எதுவும் நடக்கும். நாளா விடுத்துன்னா அப்பாவையோ, தம்பியையோ அனுப்பறேன். மாப்பிள்ளை அனுப்பிச்சா வா...'' என்றாள்.

போக மனசில்லாமல் போனவளுக்கு பதினாறாம் நாளே சேதி வந்து விட்டது. குழந்தை வயிற்றிலேயே போய் விட்டதாம். அம்மாவுக்கு உடனே ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும். புதுக் கணவனைப் புரிந்தும் புரியாதும் நிலையில் பார்த்தாள்.

''சரி சரி போ...'' என்றான் சங்கரன்.

மாமியார், மாமனாரை நமஸ்காரம் பண்ணி விட்டு, அவசரம் அவசரமாகப் பஸ் பிடித்து, செங்கற்பட்டு பக்கத்திலுள்ள தாண்டவபுரத்தை அடைந்த போது அம்மா பெருத்து இறங்கிப் போன வயிறோடு திணறிக் கொண்டிருந்தாள். வண்டி கட்டிக் கொண்டு செங்கற்பட்டு ஆஸ்பத்திரிக்குத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடினார்கள். மாட்டு வண்டி 'லொட் லொட்'டென்று ஆடிய போதெல்லாம் துடித்தாள் கௌரி.

''அம்மா.... அம்மா....'' எனக் கண்ணீர் விடுவதைத் தவிர சாந்தாவால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை.

மூன்று கிராமங்களைத் தாண்டி செங்கற்பட்டை அடைந்து, வாட்ச்மேனைக் கெஞ்சிக் கூத்தாடி ஆஸ்பத்திரி கதவைத் திறக்க வைத்தார்கள். ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் செய்து விட்டு மரத்தடியில் தூங்கப் போய் விட்டார் அப்பா.

இறந்து போன குழந்தையை எடுத்து விட்டாலும் அம்மாவின் உடல்நிலை தேறவேயில்லை. இரத்தப் போக்கு ஆரம்பித்து விட்டது. அவளுக்குப் பிடித்தமான காப்பியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டாள்.

அப்பாவிற்குப் பகல் ஒரு மணிக்கு மேல் சலிப்பாகி விட்டது.

''நீ இருடி இங்கே. இந்தா ரெண்டு ரூபா வச்சுக்கோ. திருப்பியும் அவ முழிச்சுக்கிட்டு காப்பி கேப்பா. வாங்கிக் கொடு. நான் போயிட்டு குழந்தைகளுக்குத் துணையா இருந்துட்டு நாளைக்குக் காலைல வர்றேன்...'' என்று கிளம்பி விட்டார்.

மயங்கிக் கிடந்த அம்மாவின் முகத்தைப் பார்த்தவாறே உட்கார்ந்திருந்தாள் சாந்தா. அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியின் இரைச்சலும், வலியால் அவதிப்படுகின்றவர்களின் கூச்சலும், குடலைப் பிடுங்கும் நாற்றமும் எதுவுமே அவளுக்கு உறைக்கவில்லை. அப்படியே உட்கார்ந்திருந்தாள். பக்கத்துக் கட்டிலில் கிடக்கும் கிழவிக்குத் துணையாக இருந்த நடுத்தர வயதுப் பெண் இவள் கழுத்தில் மின்னிய புதுத் தாலிக் கயிறால் கவரப்பட்டவளாய் வந்தாள்.

''என்னம்மா, இப்பதான் கலியாணம் ஆச்சா....''

''ஆமாங்க.''

''இது உங்கம்மாவா?''

''ஆமாம்''

''வயத்துலேயே புள்ள போயிடுச்சாமே?''

சாந்தா வெறுமனே தலையாட்டினாள்.

''காலையிலேயிருந்து ஒண்ணுமே சாப்பிடலையே நீ? நானும் பாத்துக்கினுதான் இருக்கேன். நீ போய் ஏதாச்சும் சாப்பிட்டு வர்றியா? நான் பாத்துக்கறேன்.''

அப்போதுதான் தனக்கு வயிறு என்ற ஒன்று இருப்பதையே உணர்ந்தாள் சாந்தா. காலையில் கணவனுக்குக் காப்பியைக் கொடுத்து விட்டுத் தானும் குடித்தவள்தான். அப்பா கூட தான் சாப்பிடாததைப் பற்றி ஒன்றுமே சொல்லவில்லை என இப்போது தான் நினைவுக்கு வந்தது.

''எனக்குப் பசியில்லீங்க.''

''நல்ல பொண்ணுதான் போ. புதுக் கல்யாணப் பொண்ணு. இரு வர்றேன்...''

கிரைண்டரிலுள்ள ஆட்டுக்கல்லை, அதன் பிடியில் துணி போட்டு, அதன் மேல் குழவியை வைத்தால் பிடி கருக்காமல் பளபளவென்றே இருக்கும்.

— மங்களம்.

என்று போனவள் ஆஸ்பத்திரியில் கிழவிக்காகக் கொடுத்திருந்த ரொட்டியையும், பாலையும் கொண்டு வந்தாள். அவளை வற்புறுத்தி சாப்பிட வைத்தாள்.

பெண் சாப்பிடுவதற்காகவே காத்திருந்தவள் போல விழித்துக் கொண்டாள் கௌரி.

''சாந்தி... நாக்கு வறண்டு போறதுமை... காப்பி கொடுமை...''

அவசரம் அவசரமாக ஃபிளாஸ்கில் இருந்த காப்பியைக் கொடுத்தாள் சாந்தா. மீண்டும் மீண்டும் அவள் காப்பி கேட்பதைப் பார்க்க பயமாக இருந்தது. நான்கு தடவை வாங்கிக் கொடுத்து விட்டாள். அப்பா கொடுத்திருந்த காசும் தீர்ந்து போய், அந்தப் பெண் பொன்னம்மாவும் காசு கொடுத்து...

வாங்கி வாங்கிக் குடித்த கௌரிக்கு ஆறரை மணிக்குத் தாகம் தீர்ந்து விட்டது. அவள் விழித்த விழியைப் பார்த்துப் பயந்து போய் டாக்டரை அழைத்து வர ஓடினாள் சாந்தா. அப்போதுதான் ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்திருந்த டாக்டர், ஆற அமர எழுந்து வந்த போது கௌரி மௌனமாகி விட்டிருந்தாள்.

''என்ன ஆச்சு? நல்லாத்தானே இருந்திச்சு பேஷண்ட்?''

''என்னவோ தெரியலை டாக்டர். சாயந்திரத்திலேயிருந்து காப்பி காப்பின்னு கேட்டாங்க. நாலஞ்சு தடவை வாங்கிக் கொடுத்தேன். கடைசியா கொடுத்திக்கிட்டிருப்ப...''

'சள்'ளென்று விழுந்தார் டாக்டர். ''உன்ன யாரு அத்தினிவாட்டி கொடுக்கச் சொன்னா? அப்பவே டாக்டரைப் பாக்கறதுக்கென்ன....?'' இந்த ஊர்ல யாராச்சும் சொந்தக்காரங்க இருக்காங்களா...?''

''இல்லை...?'' சாந்தா கையைப் பிசைந்தாள்.

'''பாடி'யை ராத்திரியெல்லாம் என்ன பண்றது...?''

அப்போதுதான் தன் தாய் இறந்து போனதை உணர்ந்தவள் அழக்கூட இல்லாமல் இந்தப் பிரச்னையில் பயந்து போய் விழித்தாள்.

''சரி, சரி கொஞ்ச நேரம் பாரு. இல்லேன்னா கிடங்குலதான் போடணும்...'' 'டக்டக்'கென்று போய் விட்டார் டாக்டர்.

மணி ஏழாகி விட்ட நிலையில் அம்மாவை இப்படியே போட்டு விட்டு கிராமத்திற்குப் போய் தகவல் தெரிவிப்பதா? காலையில் போவதா? அவள் மனம் பயத்தில் 'படபட' வென்று அடித்துக் கொண்டது. பொன்னம்மா அவள் அருகில் வந்தாள்.

''சும்மா நின்னேன்னா பிரயோஜனம் இல்லை. இங்க யாராச்சும் சொந்தக்காரங்க இருந்தா எடுத்துண்டு போயிடு. பிரேதக் கிடங்குல பிணத்தைப் போட்டுட்டாங்கன்னா திரும்ப எடுக்கறதுக்குள்ள உன் பாடு என்பாடுன்னு ஆயிடும்.. எப்படியாச்சும் எடுத்துண்டு போயிடு...''

பண்டிகை நாட்களில் மோர் மீந்து விட்டால், (ஒரு ஸ்பூன்) சிறிது துவரம் பருப்பு போட்டு வைத்தால் மோர் வாடை வராமல் இருக்கும்.

— மங்களம்.

அந்த நேரத்தில் ஒன்றும் நினைவுக்கு வரவில்லை. மூளையைக் கசக்கிக் கொண்டு யோசித்தாள். அம்மாவோடு ரவிக்கைத் துணி வாங்க வந்த போது தெற்குத் தெருவில் தன் சித்தி வீடு என அம்மா போன ஞாபகம் வந்தது. பொன்னம்மாவிடம், ஆஸ்பத்திரி ஆட்கள் வந்தால் எடுத்துப் போக வேண்டாம் எனச் சொல்லும்படி சொல்லி விட்டு கால்நடையாக விரைந்தாள்.

இரவு ஏழரை மணிக்கு வந்து கொஞ்சம் அந்தப் பெண்ணிற்கு என்ன சொல்வது என்று தெரியவில்லை அந்த வீட்டினருக்கு. சாந்தாவிற்குத் துக்கம் புரண்டது. அம்மா இறந்து போனதற்கு, அப்பா பொறுப்பில்லாமல் ஓடி விட்டதற்கு, இப்படி அனாதையாகத் தாயின் பிணத்தை வைத்துக் கொண்டு திண்டாடுவதற்கு எல்லாவற்றிற்குமாகச் சேர்த்து அழுதாள்.

''சரி, சரி புதுசா கல்யாணம் ஆனவ இப்படி வாசல்ல நின்னு கதறாதே. திண்ணையிலே போட்டு வச்சுக்கோ. காலம்பற எடுத்துண்டு போயிடுங்கோ...''

பெரிய மனது செய்து இறங்கி வந்தார்கள். பிறகு மீண்டும் ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடி, அப்பா காலையில் வந்தால் உடனே இங்கே வரும்படி சொல்லி, அம்மாவின் பிணத்தை ஒரு மாட்டு வண்டியில் போட்டுக் கொண்டு இங்கே வந்து போட்டாகி விட்டது. இதுவரை துணைக்கு வந்ததே தர்மமாக வீட்டிற்குள் போய் விட்டார் சித்தியின் கணவர்.

''காலையில ரகுவை அனுப்பி உங்கப்பனை கூட்டிண்டு வரச் சொல்றேன். இல்லைன்னா அவன் பாட்டுக்கு ஜாலியா வெத்தலைய மென்னுகிட்டு பத்து மணிக்கு வந்து நிப்பான். எல்லாம் எங்க தலையெழுத்து...'' என்று நொடித்த அம்மாவின் சித்தி பத்து மணிக்கு ஒரு லாந்தரைக் கொண்டு வந்து வைத்தாள்.

''ஏதாச்சும்னா ராத்திரி கதவைத் தட்டு...'' என்று சொல்லி விட்டு கதவைச் சாத்திக் கொண்டு போய் விட்டாள். ஓரிருவர் நடமாட்டமும் குறைந்து, யாருமே இல்லாமல் போன போது சாந்தா முழுமையாக விழித்துக் கொண்டிருந்தாள். அம்மாவின் பிணமும், லாந்தரும் மட்டுமே துணையாக.

(தொடரும்)



நாள்முழுதும் புத்துணர்ச்சி நீடிக்கச் செய்யும் ஒரே டியோடரண்ட் டால்க்



இலவசச் சலுகை!

3 வெல்வெட் ஷாம்பூ சேஷேக்கள் 400 கிராம் டின்னுடன்.
1 வெல்வெட் ஷாம்பூ சேஷே 100 கிராம் டின்னுடன்.

வெல்வெட் லைம் டால்க். சர்வதேச டியோடரண்ட் அடங்கியது. நாள்முழுதும் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி நாள்முழுதும் எலுமிச்சையின் நறுமணம். இவற்றுடன் இணைபிரியாதிருப்பீர். ஆம், இணைபிரியாதிருப்பீர் வெல்வெட் லைம் டால்க்குடன். அருகாமையின் சுகத்தை அனுபவிப்பீர்.

புதிய
வெல்வெட்
லைம் டால்க் சர்வதேச டியோடரண்ட் அடங்கியது.

விநியோகஸ்தர்கள் : கோத்ரெஜ் சோப்ஸ் லிட்.

அருகாமை சுகம்!

இப்பொழுதெல்லாம் தலைவலி என்று டாக்டரிடம் போனால் கூட ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே, யூரின் டெஸ்ட், ப்ளட் டெஸ்ட் என்கிறார்கள். அப்படிச் சொன்னால்தான் நமக்கும் திருப்தி. நம்முடைய, டாக்டருடைய இந்த 'மருத்துவ மனோபாவம்' சரிதானா?

Iatrogenesis என்றால் என்ன?

Iatrogenesis — என்பது டாக்டரிடம் போனதினால் வந்த உடல் கோளாறு.

டாக்டரிடம் போனால் வியாதி வருமா? எப்படி?

1. வியாதி தவறாக நிர்ணயிக்கப்படலாம். அதனால் டாக்டர் கூறிய மருந்து அதற்கு ஏற்றதாக இருக்காது.
2. டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்துச் சீட்டை, மருந்துக் கடைக்காரர் சரியாகப் படிக்காமல் தவறான மருந்தைக் கொடுத்திருக்கலாம்.
3. பல்வேறு மருந்துகளின் சேர்க்கையினால் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம்.
4. மருத்துவச் சோதனைகள் செய்வதில், அல்லது அதைப் புரிந்து கொண்டதில் தவறு ஏற்படலாம்.
5. தவறான மருந்தினால் (பென்சிலின் போன்றவை) உயிருக்கே ஆபத்து உண்டாகும் நிலை ஏற்படலாம்.
6. வீரியம் அதிகமான மருந்தை அதிகமான அளவில் கொடுத்திருக்கலாம்.
7. அனாவசியமான மருத்துவப்பரிசோதனைக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம்.
8. அவசியமில்லாத ரண சிகிச்சை செய்திருக்கலாம்.

எப்படி இதையெல்லாம் தவிர்ப்பது?

வியாதி வரும் நிலை அடையாமல், முதலிலேயே ஜாக்கிரதையாக இருந்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதுதான் சிறந்த வழி.

அது அவ்வளவு சுலபமில்லை. வாஸ்தவம்தான்.

டாக்டரிடம் போக வேண்டிய நிலை வந்தால் கேள்வி கேட்டு, புரிந்து கொண்டு, முடிவெடுக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

டாக்டர் என்றால் தவறுக்கு அப்பாற்பட்டவர் என்பது போல் எண்ண வேண்டாம். அனாவசியமானது என்று தோன்றும் எந்தச் சிகிச்சைக்கும், மருத்துவப் பரிசோதனைக்கும், மறுபேச்சில்லாமல், மற்றொரு டாக்டரையோ, தேவையானால் பல டாக்டர்களையோ கலந்து ஆலோசிக்காமல் சம்மதிக்க வேண்டாம்.

நாம் எல்லோரும், எந்த ஓர் உடல் நலக்குறைவுக்கும், ஒரு சரியான காரணம் உண்டு. அதற்கென்று பிரத்தியேக மருத்துவ நிவாரணம் உண்டு. ஒரு நல்ல டாக்டருக்கு அது தெரியும், என்று நம்புபவர்கள். ஆனால் மருத்துவம் அப்படிப்பட்ட விஞ்ஞானம் அல்ல. ஒரு தலைவலிக்குக் கூட பலவிதமான காரணங்கள் உண்டு. விதவிதமான சிகிச்சைகள் உண்டு.

என்ன சார், என்ன சொல்றீங்க?

டாக்டர் மருந்துச் சீட்டு எழுதிக் கொடுக்கும் பொழுது, என்ன எழுதிக் கொடுக்கிறார் என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும், எப்பொழுது, சாப்பிட வேண்டும், எத்தனை நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்பதுடன், இந்த மருந்து எப்படிப் பலனளிக்கும்? ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் உண்டா? என்பதையும் விசாரித்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

இதுதவிர உங்களின் வேறு ஏதேனும் உடல் உபாதைகளுக்கு, என்னென்ன மருந்துகள் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதையும், உங்களுக்கு ஏதேனும் மருந்துகள் ஒத்துக் கொள்ளாது (சல்ஃபா, பென்சிலின்) என்றால் அவற்றையும் டாக்டரிடம் விரிவாகச் சொல்லவும். உங்களுக்குக் கட்டாயம் அவசியமான மருந்தை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளவும். தேவைக்கு அதிகமான வைட்டமின் மாத்திரைகள் கூட உடலுக்குக் கெடுதல் உண்டு பண்ணும்.

பல மருந்துக் கடைகளில் மருந்துகளைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாத ஆட்கள்தான், மருந்துகளை எடுத்துக் கொடுக்கிறார்கள். அதனால் பல தவறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. ஒரு முறைக்கு இரு முறை, இது டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்து தானா, அதன் **strength** சரியான அளவு தானா என்று கவனித்து வாங்கவும்.

டாக்டர் உங்களைச் சில மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளச் சொன்னால், அது எதற்காக, அதிலிருந்து டாக்டர், என்ன தெரிந்து கொள்வார், பரிசோதனைகளினால் ஏதேனும் கெடுதல் நேரச் சாத்தியம் உண்டா? (எக்ஸ்-ரே போன்றவை)



என்பதை விசாரித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்கு என்ன செலவு ஆகும் என்று கேட்பதிலும் தவறில்லை. (ஏழைகள் வியாதி குணமடைய, டாக்டர் ஊசி போட வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார்கள். பணக்காரர்கள், படிக்காதவர்கள் வியாதி என்ன என்று கண்டுபிடிக்க, டாக்டர் 'ஸ்கேன்' பண்ண வேண்டும் என்று சொன்னால் திருப்தியடைகிறார்கள்.)

டாக்டர் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்றால் — ஆபரேஷன் செய்யாமல் வேறு வழியில் குணப்படுத்த முடியுமா? ஆபரேஷன் செய்தால் பூரண நிவாரணம் கிடைக்குமா? இந்த ஆபரேஷனை இந்த நலக் குறைவுக்கு எவ்வளவு பேர் செய்து கொள்கிறார்கள். இந்த சர்ஜன் எவ்வளவு முறை, இந்த ஆபரேஷனை வெற்றிகரமாகச் செய்திருக்கிறார் என்பதைக் கேட்கக் கூச்சமே பட வேண்டாம்.

ஆபரேஷன் என்பது உயிரைக் காப்பாற்ற மட்டுமல்ல, உபயோகமாக, உருப்படியாக வாழ்வதற்காகவும் செய்வது.

Hysterectomy செய்யும் பொழுது விபரீதமாக **bladder** துண்டிக்கப்பட்டதுண்டு.

General Anaesthesia— இருதயம், ரத்தக் குழாய், சிறுநீரகம், மூளை போன்ற அவயவங்களைப் பாதிக்கும்.

Local Anaesthetic— னால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்.

அதனால் —

இந்த ஆபரேஷனினால் என்ன நன்மை உண்டாகும், இது செய்து கொள்ளாவிட்டால் எந்தவிதத்தில் உடலைப் பாதிக்கும்? (வலி இல்லாவிட்டால் ஹெர்னியா ஆபரேஷன் அவசியமற்றது.)

ஆபரேஷனினால் முழு நிவாரணம் உண்டா? மறுபடி இதே நிலை உண்டாக வாய்ப்பு உண்டா?

டான்ஸில் ஆபரேஷன் செய்வதினால் தொண்டைப் புண்ணே வராது என்று எந்த உத்திரவாதமும் கிடையாது).

ஆபரேஷனே செய்து கொள்ளாமல்



முருங்கைக் காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி (3'' நீளம்) உப்புத் தூள் தூவிப் பிசிறி, ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். இந்தக் காயைக் கொதிக்கும் மோர்க் குழம்பில் போட்டு இறக்குங்கள். வழக்கமான மோர்க் குழம்பைவிட, இந்த முருங்கைக்காய் மோர்க் குழம்பு 'கம, கம' வென மணக்கும்.

— பாலா.

வேறு வழிகளில் நிவாரணம் பெற முடியுமா?

(வாழ்க்கை முறையை மாற்றுதல், உடற் பயிற்சி, ஹோமியோபதி)

மற்றவர்களைக் காட்டிலும் என் வயது, உடல் எடை போன்றவை, இந்த ஆபரேஷன் செய்து கொள்வதால், என்னை அதிக அபாயத்திற்கு உள்ளாக்குகிறதா?

என்ன ஆபரேஷன் செய்கிறார்கள்? ஆபரேஷனின் பொழுது என்ன செய்வார்கள்? எவ்வளவு நேரம் ஆகும்? எந்தவிதமான மயக்க மருந்து கொடுக்கப்படும்? எந்தவிதமான சிக்கல்கள் எல்லாம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு? ஆபரேஷனுக்குப் பின்பு ரொம்ப வலிக்குமா? மற்ற என்னென்ன உபாதைகள் இருக்கும்? அதற்கெல்லாம் எந்த விதத்தில் நிவர்த்தியளிக்கப்படும்? உடல் முழுவதும் குணமடைய எவ்வளவு நாட்கள் ஆகும்?

இந்தக் கேள்விகளுக்கெல்லாம், திருப்திகரமாகப் பதிலைத் தெரிந்து கொண்ட பின்பே ஆபரேஷன் செய்து கொள்வதா, வேண்டாமா என்ற முடிவெடுக்க வேண்டும்.

ஆபரேஷனுக்குத் தேவையான, உங்கள் குரூப் ரத்தத்திற்கும், உங்கள் உறவுக்காரர்கள், சிநேகிதர்களிடமிருந்து, முன்பே ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும்.

எந்தவித மருத்துவச் சிகிச்சையிலும் நலனுடன் அபாயமும் உண்டு.

இது உங்கள் உடம்பு, அனுபவிக்கப் போகிறவர் நீங்கள். செலவழிக்கப் போவது உங்கள் பணம். தேவையானதை மட்டும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்களுக்குச் சுதந்திரம் உண்டு.

— ஜெயா வி. ராமன்.

நான் இருக்கிறேன்!



தங்கள் மார்ச் இதழில் 'பெண்கள் பெயர் பெறாத துறைகள்... வேலைகள்...' என்ற தலைப்பில் ஆண்களின் கலந்துரையாடல் படித்தேன்.

'பத்திரிகைகளில் ஓவியம் வரைய ஒரு பெண் கூட ஏன் இல்லை?' என்று கேட்கப் பட்ட ஒரு கேள்வி என்னை அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கியது.

இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பத்திரிகை ஓவியராய் இருந்து கொண்டிருக்கும் பெண்ணான நான் என்னை அறிமுகப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய பரிதாப நிலைக்கு உள்ளாகியிருக்கிறேன். கேள்வியெழுப்பியவர் தென்னகத்திலேயே அதிக விற்பனையுள்ள பத்திரிகையைப் பாராதவராய் இருந்திருக்க முடியாது. அதிலே அவர் பார்த்த கதைப் படங்கள் பலவற்றை வரைந்த 'இலகா'வை ஒவ்வொருவரைப் போல் புடைவையில் ஒளிந்திருக்கும் ஆண் என்று அநுமானித்து விட்டாரோ என்னவோ!

— இலகா, சென்னை — 20.

அனுபவங்கள் பாடங்கள்

ஜீவா ரொம்பப் பயந்து போனாள். அவள் கணவர் ஜகதீசன் ஆபீஸ் வேலையாக திருச்சிக்குப் போயிருக்கிறார். அவர் இல்லாத சமயம் குழந்தைக்கு ஜுரம் வந்து விட்டதே என்று பயந்தாள். பாபு இரண்டு நாட்களுக்கு முன் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வரும்போதே ஜுரத்தோடு வந்து படுத்து விட்டான். மறுநாள் காலையும் ஜுரம் விடவில்லை. ஜீவா உடனே பாபுவை அழைத்துக் கொண்டு இரண்டு தெரு தள்ளி இருக்கும் டாக்டர் கீர்த்தியின் டிஸ்பென்ஸரிக்கு அழைத்துப் போனாள்.

அவர் சிறுவன் பாபுவை பரிசோதித்து மருந்தும் எழுதிக் கொடுத்தார், அவர் கூறியபடியே ஜீவா நேரம் தவறாமல் பாபுவுக்கு மருந்து கொடுத்தாள். அவர் சொன்னபடி பிரட்டும் பாலும் கொடுத்தாள். பகலில் சிறிது ஜுரம் குறைந்தது. ஆனால் மறுபடி இரவு அதிகமாகி விட்டது. இரண்டாவது நாள் காலை வேலைக்காரியைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டு ஜீவா மட்டும் டாக்டரிடம் போய்ச் சொன்னாள். அவர் நோயாளியைப் பார்த்துதான் மருந்து தரணும் என்று. தானே அவர்கள் வீட்டுக்கு வருவதாகக் கூறி அவளை அனுப்பி விட்டார். சிறிது நேரம் கழித்து ஸ்கூட்டரில் அவரே வந்து பரிசோதித்து வேறு மருந்து கொடுத்து 'இன்ஜெக்ஷனும் போட்டார். ஜீவாவிடம்,

"இந்தாங்கம்மா. இந்த மருந்தில் குணமாகணும். அப்படி ராத்திரி மறுபடி ஜுரம் வந்தால் இந்த நம்பருக்குப் போன் பண்ணுங்கள். நான் வரேன்" என்று நம்பரை ஒரு சீட்டில் எழுதிக் கொடுத்தார்.

"டாக்டர்! இவனோட அப்பா வெளியூருக்குப் போயிருக்கார். குழந்தைக்கு பயம்... ஒண்ணுமில்லையே... என்ன ஜுரம் இரண்டு நாளாக விடவில்லை..." என்று கலவரத்தோடு கூறினாள்.

அவர் ஆதரவாக, "பயப்படும்படி ஒண்ணுமில்லேம்மா. ஆனாலும் சின்னக் குழந்தை தாங்க வேண்டுமே. பயப்படாதீர்கள். நாளைக்குள் குணமாயிடும்..." என்று கூறி விட்டு கிளம்பிப் போய் விட்டார். அன்று பகலும் ஜுரம் கொஞ்சம் குறைந்தது. ஆனால் மாலை இரண்டு முறை வாந்தி எடுத்தான். குழந்தை சுருண்டு படுத்து விட்டான். இரவு நேரம் ஆக ஆக ஜீவா ரொம்ப பயந்து போனாள்.

ஏழு வயது சிறுவன். எப்பவும் ஓடி ஆடி விளையாடும் குழந்தை இரண்டு நாளாக வாடிய மலர் போல படுத்திருக்கிறான். அன்ன ஆகாரமில்லை. முகம் சோர்ந்து, உடல் துவண்டு குழந்தை படும் அவஸ்தை ஜீவாவின் அடி வயிற்றைக் கலக்கியது. இரவு பத்து மணி ஆகி விட்டது. தனிமையில், இருளில் பயம் அதிகரித்தது. பாபு கண் திறக்காமல் படுத்திருந்தான். நெற்றியில் கை வைத்துப் பார்த்தாள். அனலாகக் கொதித்தது. சட்டென்று எழுந்தாள். தலையைக் கோதி கொண்டு புடவையைச் சரியாக உடுத்திக் கொண்டு கையில் சில்லறையுடன் மெதுவாக வெளியே வந்து கதவைப் பூட்டினாள். வேகமாக தெருவில் நடந்தாள்.

தெருவில் இரண்டொரு விளக்குகள் எரிந்து கொண்டிருந்தன. எல்லா வீடுகளிலும் படுத்து விட்டதற்கு அடையாளமாக இருள் சூழ்ந்திருந்தது. சில வீடுகளில் டெலிவிஷன் ஒலி மெதுவாகக் கேட்டது. அந்தத் தெரு முனையில் ஒரு கடை இருக்கிறது. அங்கு 'போன்' இருப்பது ஜீவாவுக்குத் தெரியும். வேக வேகமாகப் போனாள். கடைப் பையன் ஷட்டர்களை இறக்கிக் கொண்டிருந்தான். ஜீவா மூச்சு இறைக்க,

"தம்பி... தம்பி, அவசரமா... ஒரு போன் பண்ணணும்" என்றாள். நல்ல வேளை அவன் அனுமதிக்க, அவனுக்கு நன்றி கூறி விட்டு டாக்டர் கொடுத்த நம்பருக்குப் போன் பண்ணினாள். மறு முனையில் ஒரு பெண் குரல் கேட்டது. அவள் விஷயத்தை அவசரமாகக் குரல் நடுங்கக் கூறினாள். மறு

ரத்னா



முனையிலிருந்து வந்த பதில் அவளைக் கலங்க வைத்தது.

"சாரி, மேடம்..." என்றவள் போனை வைத்து விட்டு கடைப் பையனிடம் இரண்டு ரூபாயைக் கொடுத்து விட்டுத் தெருவில் நடந்தாள். நடை சோர்ந்து கண்களில் கண்ணீர் பெருக தள்ளாடி வீட்டுக்கு வந்தாள். கதவைத் திறந்து பிறகு தாளிட்டாள். அறையில் பாபு அப்படியே படுத்திருந்தான. மெதுவாக அவனை எழுப்பி மருந்தைக் கொடுத்தாள். சூடாக வெந்நீர் கொடுத்தாள். பிறகு படுக்க வைத்துப் போர்த்தினாள். பக்கத்திலேயே அமர்ந்தாள். இரண்டு நாளாக அவளும் சரியாக எதுவும் சாப்பிடவில்லை. உடல் களைப்பு, உள்ளத்தில் தவிப்பு அதோடு தனிமையின் பயங்கரம் அவளை மிகவும் சோர்வடையச் செய்தது. எப்ப கண் மூடினாளோ தெரியாது. கதவு தட்டப்படும் ஒலி கேட்டு திடுக்கிட்டு கண் விழித்தாள். பாபு ஒருக்களித்துப் படுத்திருந்தான். ஜுரம் இருந்தது. பொழுது விடியும் நேரம் என்பதை அறிந்து கொண்டாள். கதவைத் திறந்து பாலை வாங்கிக் கொண்டாள். அன்று ஜகதீசன் வந்து விடுவான் என்ற உணர்வில் சிறிது தெளிந்தாள்.

பாபுவுக்கு மருந்தும் பாலும் கொடுத்தாள். பிறகு அவளும் காப்பி கலந்து குடித்தாள். சிறிது நேரத்தில் ஜகதீசனும் வந்து விட்டார். கணவரிடம் குழந்தையின் உடல் நிலையை விவரித்தாள். ஜகதீசன் பதறினார். காப்பி குடித்து, குளித்து உடை மாற்றிக் கொண்டு,

"ஜீவா! நான் போய் ரிக்ஷா கூட்டிண்டு வரேன். நீயும் ரெடி பண்ணிக்கோ. குழந்தையை டிஸ்பென்சரிக்கு அழைத்துப் போகலாம்" என்றார்.

ஜீவாவும் குளித்து உடை மாற்றிக் கொண்டு பாபுவுக்கும் வேறு சட்டை நிஜாரைப் போட்டாள். ரிக்ஷா வந்ததும் குழந்தையை ஜகதீசன் போர்த்தியபடி தூக்கிக் கொள்ள ஜீவா கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பினார்கள். டிஸ்பென்சரியில் டோக்கன் வாங்கிக் கொண்டு முதலாவதாக அமர்ந்து கொண்டனர். டாக்டர் கீர்த்தியும் நர்ஸுகளும் சில நிமிடத்தில் வந்தனர்.

முதல் பேஷண்டாக பாபுவை தூக்கிக் கொண்டு ஜீவாவும் ஜகதீசனும் உள்ளே நுழைந்தனர்.

நர்ஸ் பாபுவை பெஞ்சில் படுக்க வைத்தாள்.

"என்னம்மா, குழந்தை எப்படியிருக்கிறான்? ராத்திரி ஜுரம் குறைந்ததா..." என்று வினவியபடி டாக்டர் கீர்த்தி ஸ்டெதஸ்கோப்பை கையில் எடுத்தார்.

"ராத்திரி ஜுரம் குறையலை டாக்டர். சாயந்திரம் இரண்டு தரம் வாமிட் பண்ணினான்..." என்றாள் ஜீவா தழைந்த குரலில்.

டாக்டர் திரும்பினார்.

"வாமிட் பண்ணினானா? ஜுரம் குறையலையா? ஏம்மா போன் பண்ண சொன்னேனே பண்ணியிருந்தால் ராத்திரியே வந்து பார்த்திருப்பேனே..." என்றார். ஜீவா தலையைக் குனிந்து கொண்டாள்.

"இவரும் ஊரில் இல்லை. இருட்டு நேரத்தில் நான் எங்கே டாக்டர் போய் போன் பண்ணுவேன். குழந்தையை... தனியாக விட்டுட்டு ராத்திரியில் யார் வீட்டில் போய் 'போன்' பண்றது... பயம்மாக இருந்தது டாக்டர்..."

"என்னம்மா... பயம். அக்கம் பக்கத்திலே இருக்கிறவங்க ஆபத்து சமயத்தில், உதவ



மாட்டாங்களா...'' என்றவர், 'நீங்க இரண்டு பேரும் கொஞ்ச நேரம் வெளியில் இருங்க'' என்றார். ஜகதீசனும் ஜீவாவும் தயங்கியபடி அறையிலிருந்து வெளியேறினார்கள். டாக்டர் நர்ஸிடம் அவசர அவசரமாக ஏதேதோ கட்டளை இட அவளும் பரபரப்புடன் இயங்க ஆரம்பித்தாள்.

ஜகதீசன் ஜீவாவைப் பார்த்து,

''ஏன் ஜீவா, நாலாவது வீட்டிலே போன் இருக்கே பண்ணியிருக்கலாமே.. எதுக்குப் பயப்படணும்?'' என்றார். ஜீவா கண்களில் நீர் வழிந்தது.

''அவர்கள் நேற்று காலையிலே காஞ்சிபுரம் போய்ட்டாங்க... தெரு முனையில் இருக்கிற கடையையும் ஒன்பது மணிக்கே மூடிட்டாங்க..'' என்றாள். முப்பது நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு டாக்டர் வெளியே வந்தார்.

''நல்லவேளை... இப்பவாவது குழந்தையை அழைச்சிட்டு வந்தீங்களே... இன்னும் தாமதம் பண்ணியிருந்தால் குழந்தையை காப்பாற்றியிருக்க முடியாது. நீங்க ராத்திரி போன் பண்ணியிருந்தால் இத்தனை சீரியஸ் ஆகியிருக்காது. சரி, ஏதோ அதிர்ஷ்டம் சரியாயிடுத்து. இன்னும் இரண்டு நாள் குழந்தை இங்கே இருக்கணும். அட்மிட் பண்ணிட்டேன். நீங்க கூட இருக்கலாம்...'' என்றார் ஜீவாவைப் பார்த்து.

பிறகு ஜகதீசனிடம், ''சார், நீங்க இந்த

மருந்துகளை வாங்கிண்டு வாங்க. குழந்தைக்கு ஜூஸ், பால் கொடுக்கலாம். பயம் ஒண்ணுமில்லை...'' என்றவர் அடுத்த பேஷண்டை கவனிக்கச் சென்றார்.

''ஜீவா! நீ குழந்தையிடம் இரு... நான் போய் மருந்து வாங்கிக் கொடுத்து விட்டு வீட்டுக்குப் போய் ஒரு ரசம் சாதம் பண்றேன். உனக்கு டிபன் செட்டில் கொண்டு வரேன்..." என்று வெளியே சென்றார். இரண்டு நாட்கள் கழித்து பாபு நன்றாகக் குணமானதும் அவனை டாக்டர் டிஸ்சார்ஜ் செய்து வீட்டுக்கு அனுப்பினார்.

பாபுவை தன் டிஸ்பென்ஸரியில் அட்மிட் செய்த அன்று இரவு டாக்டர் கீர்த்தி வீட்டுக்குச் சென்றதும் மிகவும் அலுப்புடன் சோபாவில் சாய்ந்தார். எலுமிச்சம் பழ சர்பத்தை டம்ளரில் நிரப்பிக் கொண்டு வந்த மனைவி மஞ்சரி, அவரிடம் கொடுத்து விட்டு,

''ஏங்க, ரொம்ப டயர்டா இருக்கீங்களே... பேஷண்ட்ஸ் அதிகமா'' வினவினாள்.

''அதொன்றுமில்லை. மஞ்சு! இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் எத்தனை எத்தனை துணிச்சலான வேலைகள் செய்கிறார்கள். மலை ஏறுகிறார்கள், பைலட்டாக இருக்கிறார்கள். இன்னும் எத்தனையோ செய்கிறார்கள். அப்படியும் சிலர் இன்னும் பயந்தாங்குளிகளாக இருக்கிறார்களே. அழுவதா சிரிப்பதா தெரியலை. ஒரு குழந்தை ஏழு வயதுப் பையன் இரண்டு நாளாக அனலாக ஜுரம். ராத்திரி ஜுரம் அதிகம் ஆனா 'போன்' பண்ணச் சொல்லியிருந்தேன். அந்தம்மாவுக்கு இருட்டில் நாலாவது வீட்டுக்குப் போய் 'போன்' பண்ண பயமாக இருந்ததாம் சொல்றாங்க. இன்னிக்குக் காலையில் கணவன் வெளியூரிலிருந்து வந்ததும் குழந்தையுடன் டிஸ்பென்ஸரிக்கு வந்தாங்க. ரொம்ப சீரியஸ்தான். நல்லவேளை இன்ஜெக்ஷன்களும், மருந்துகளும் கொடுத்து ஜுரம் தணிந்து விட்டது. எனக்கே ரொம்ப டென்ஷனாயிடுத்து. பொறுப்பில்லாத அம்மா அவங்க.. என்ன பயம். போன் பண்ணியிருந்தால் ராத்திரியே குணப்படுத்தியிருக்கலாம். ஏதோ அதிர்ஷ்டம் பையன் பிழைச்சுட்டான்...'' விவரித்த போது மஞ்சரியின் முகம் திடீரென்று கலவரமடைந்தது.

''நீ ஏன் மஞ்சு! பயப்படறே. பையன்தான் குணமாயிட்டானே. அந்தம்மா பயந்தது தான் எனக்குக் கோபம் வந்துடுத்து...'' என்றார் டாக்டர்.

ஏதோ சொல்ல வாய் திறந்த மஞ்சரி சட்டென்று நிறுத்திக் கொண்டாள். அன்றிரவு அவளால் தூங்க முடியவில்லை. முதல் நாள் இரவு ஒரு பெண் போன் பண்ணின போது தான் சொன்னது அவள் நெஞ்சைக் குடைந்து கொண்டிருந்தது. ''குழந்தைக்கு ஜுரம் ரொம்ப அதிகமாக இருக்குங்க. வாந்தி வேறு பண்ணிட்டான். டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள்'' அழும் குரல்.

மஞ்சரிக்கு ஆத்திரம். கணவன் அப்போது தான் டிஸ்பென்சரியிலிருந்து வந்து அலுப்புத்தீர ஷவரில் குளித்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. அவள் போனில் படபடத்தாள்.

''ஏம்மா.. டாக்டரும் மனிதர்தானே. அவருக்குக் குடும்பம் கிடையாதா? அவருக்கு ஓய்வு வேண்டாமா? இரவும் பகலும் நோயாளிகளிடமே இருந்தால் அவர் உடம்பு என்ன ஆகும்.. காலையிலே டிஸ்பென்சரிக்கு வாங்க. இப்ப அவர் வர மாட்டார்'' என்று போனை வைத்து விட்டாள். கணவரிடம் சொல்லவில்லை. ஆனால் அந்தப் பெண் 'போன்' பண்ணவே இல்லை என்றாளாமே, ஏன் ஏன் பொய் சொன்னாள்? எதற்காக? மஞ்சரி தவித்தாள். காரணம் என்ன? தெரிந்து கொள்ளத் துடித்தாள்.

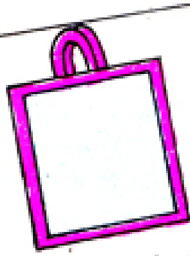
அன்றுதான் பாபுவுக்கு சூடாக ரசம் சாதம் போட்டாள். அவனும் சாப்பிட்டு விட்டு அயர்வில் படுத்து விட்டான். ஜீவா கவலை நீங்கியவளாக தானும் சாப்பிட்டு விட்டு படுத்துக் கொள்ள நினைத்த சமயம் கதவு தட்டப்படும் சப்தம் கேட்டு வந்து திறந்தாள்.

''யார்...? யார் நீங்க... யாரைப் பார்க்கணும்'' வினவினாள். கதவருகில் நின்றிருந்த பெண்ணைப் பார்த்து வந்தவள் சிறிது தயங்கி,

''நான்.... நான் டாக்டர் கீர்த்தியின் மனைவி'' என்றாள். ஜீவா புரிந்து கொண்டாள்.

''வாங்க... உள்ளே வாங்க...'' வரவேற்றாள். உட்காருங்க... நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டாள். மஞ்சரி உட்கார்ந்து நாலுபுறமும் கண்களை ஓட விட்டாள். ஜீவா ஆரம்பித்தாள்,

''குழந்தைக்கு இன்றுதான் சாதம் போட்டேன். அந்த ரூமில் தூங்கறான். இப்ப குணம் ஆயிடுத்து...'' என்று தானும் நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டாள். சில



பழைய நாலு முழ வேஷ்டியில் நாலைந்து பைகள் தைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தானியங்களை முளைகட்ட, திரித்த பாலை வடிய வைத்து பனீர் செய்ய உபயோகப்படும்.

— கௌரி.


அன்பை பகிர்ந்துகொள்ள,
இதைவிட அருமையான வழி எது?
சுப்ரீம்
அன்புத்தாயாய், அருமை மனைவியாய் திகழும் எந்த இல்லத்தரசியும் தன் குடும்பத்துக்கு அன்புடன் மிகச் சிறந்தவற்றையே அளிக்கிறாள்.
சுப்ரீம், சுவை நிறைந்த
உணவை சமையல் செய்ய சிறந்த எண்ணெய். அத்துடன், கொலஸ்டிரால் இல்லாத சுப்ரீம், உடல் நலத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது.
மேலும், பல முறை பயன்படக் கூடிய சுப்ரீம் சேமிப்புக்கும் வழி செய்கிறது. அன்பு கலந்து செய்த சுப்ரீம் சமையலை குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழும் போது... அந்த பூரிப்பே அலாதிதான்!
Supreme
சுப்ரீம். உங்கள் அன்புக்கு ஓர் ஆதாரம்.
Artig/SSD/351A

நிமிடங்கள் மௌனமாக இருந்த மஞ்சரி, தயங்கிய குரலில்,

''என்னை மன்னிச்சுடுங்கம்மா... அன்னிக்கு ராத்திரி போனில் ரொம்ப ஆத்திரமாகப் பேசிட்டேன். மன்னிச்சுடுங் கம்மா...'' என்றாள்.

''பரவாயில்லைம்மா. நீங்களும் என் னைப் போல ஒரு பெண்தானே. உங்கள் மனம் எனக்குப் புரியாதாம்மா. அலுப்புடன் வீடு வந்த கணவரை உடனே மறுபடி வெளியே அனுப்ப ஒரு மனைவிக்குக் கஷ்ட மாகத்தான் இருக்கும்...'' என்றாள் ஜீவா.

''அன்னிக்கு ராத்திரி டாக்டர் 'வந்து ரொம்ப கோபமாக திட்டி விட்டாரம்மா...'' என்றாள் மஞ்சரி.

''ஏன்.. ஏன் உங்களையா திட்டினார். ஏன் நான்தான் 'போன்' பண்ணினதையோ நீங்க கோபமாகப் பேசியதையோ யாரிடமும் சொல்லவில்லையே. அவர் உங்களை ஏன் திட்டணும்...?''

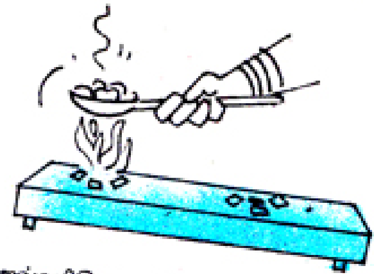
''இல்லே.. என்னைக் கோபிக்கவில்லை. உங்களைத்தான் கோபித்தார். பொறுப் பில்லாத தாய் என்றார். இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் எத்தனையோ தைரியமாக துணிச்சலாக இருக்கிறார்கள். அந்தம்மா போன் பண்ண அடுத்த வீட்டுக்குப் போக பயப்பட்டிருக்காங்க என்று படபடத்தார். நீங்க 'போன்' செய்ததை சொல்லவில்லை என்று எனக்குப் புரிந்தது. ஏன்ம்மா பொய்ச் சொன்னீங்க?'' மஞ்சரி ஆவலுடன் பார்த் தாள்.

''அப்ப.. அவர் உங்களைத் திட்டியிருப் பாரே...''

''ஆமாம் திட்டியிருப்பார். என்னைக் காட்டிக் கொடுக்கத்தானே உங்களுக்குத் தோன்றணும். அதுதானே இயற்கை. ஆனா நீங்க ஏன் நிஜத்தைச் சொல்லவில்லை. அது புரியலை.''

ஜீவா சில நிமிஷங்கள் மௌனமாக எங் கேயோ பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் ஏதோ பழைய நினைவுகளில் சென்று விட்டது போல மஞ்சரி உணர்ந்தாள். ஜீவா வின் கண்களிலிருந்து இரண்டு சொட்டுக் கண்ணீர் தெறித்தது.

''உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த பூகம்பமும் ஏற்பட வேண்டாம் என்றுதான் உண்மையை மறைத்தேன். பல வருடங்களுக்கு முன், என் இருபதாவது வயதில் இதே தவறை நான் செய்தேன். ஒரு டாக்டரைக் காதலித்தேன். கல்யாணம் நிச்சயம் ஆயிற்று. ஒரு நாள் மாலை நாங்கள் சினிமாவுக்குப் போவதாக இருந்தோம். அந்தச் சமயம் ஒரு பேஷண்டின் வீட்டிலிருந்து போன் வந்தது. நோயாளி பெண் சீரியஸாக இருப்பதாக சொன்னார் கள். நான் 'டாக்டர் இல்லை வெளியே போய் விட்டார்' என்று பொய்ச் சொல்லி விட்டேன். இளமையின் திமிர். காதலின் வெறி என் புத்தியை அடக்கி விட்டது.



ஜவ்வரிசி வடகத்தைக் கொஞ்சம் பெரிய சைஸில் செய்தால் தணலில் அல்லது காஸ் அடுப்பில் சுட்டுச் சாப்பிலாம். உடல் நிலை சரியில்லாதவர்களும் இதனைச் சாப்பிட லாம்.

— நவி.

அன்று ஆனந்தமாகச் சினிமா பார்த் தோம். மறுநாள் என் வாழ்க்கையில் பூகம் பம் ஏற்படப் போவதை உணராமல் உல்லாச மாக இருந்தேன். மறுநாள் அந்த பேஷண்ட் இறந்து விட்டாள். அந்தப் பெண்ணின் பெற் றோர் 'போன் செய்தோமே ஒரு பெண் டாக்டர் இல்லை வெளியே போய் விட்டார் என்று சொன்னாள்'' என்று டாக்டரிடம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவர் வந்து என் னிடம் கேட்ட போது ஆமாம் சினிமாவுக்குக் கிளம்பும் போது போன் வந்தது. அதனால் அப்படிச் சொன்னேன் என்றேன். உடனே அவர் என்னைப் பார்வையாலேயே சுட்டு விட்டார். என்ன ஆத்திரம் என்ன கோபம்...

''சீ... நீ ஒரு பெண்ணா... நீ ஒரு டாக் டருக்கு மனைவியாக ஆகத் தகுதி உள்ளவள் இல்லை. உன்னால் ஒரு பெண் இறந்து விட் டாள். எனக்கும் கெட்ட பெயர். மற்ற எந்த உத்யோகஸ்தர்களும் எப்படி வேண்டுமானா லும் இருக்கலாம். ஆனால் டாக்டர் அப்படி இருக்க முடியாது. அவனைக் கடவுளுக்கு அடுத்தபடியாகத்தான் நோயாளிகள் எண்ணுகிறார்கள். நம்புகிறார்கள். ஒரு டாக் டரின் கடமை முதலில் நோயாளிகளைக் கவனிப்பதுதான். பிறகுதான் குடும்பம், மனைவி, மக்கள். நல்லவேளை கல்யாணத் துக்கு முன்பாகவே உன்னைப் புரிந்து கொண்டு விட்டேன். கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு இன்னும் எத்தனை பேஷண்டு களை சாகடிப்பாயோ... வேண்டாம். உன்னை என்னால் மணந்து கொள்ள முடி யாது என்று போய் விட்டார். தவறு என்று உணர்ந்து எல்லோரும் எவ்வளவோ சொல்லியும் அவர் மனம் மாறவில்லை. கல்யாணம் நின்று விட்டது'' ஜீவா பெரு மூச்சுடன் நிறுத்தினாள். தொடர்ந்தாள்.

''நிச்சயித்த கல்யாணம் நின்று போன தால் நாலைந்து வருடங்கள் எனக்கு வரனே வரவில்லை. கடைசியில் இவரை இரண்டாந் தாரமாக மணந்து கொண்டேன்...''

''அப்ப... அப்ப... அந்தக் குழந்தை...?'' மஞ்சரியின் மன எண்ணம் ஜீவாவுக்குப் புரிந்தது.

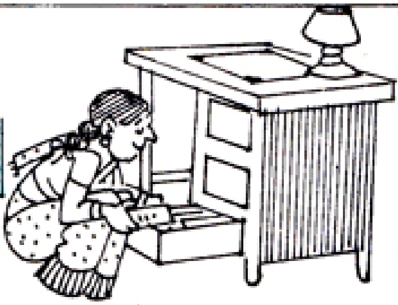
''இல்லை. இல்லை., முதல் மனைவிக்குக் குழந்தை இல்லை. பாபு என் மகன்...'' என்றவள்,

''நான் அறியாமையால் செய்த தவறினால் எத்தனை கஷ்டங்கள் பட்டேன். அதனால் நீங்கள் அன்று ஆத்திரத்துடன் 'போன்' செய்த போது எனக்குக் கோபம் வரவில்லை. வாழ்க்கையில் அனுபவித்த பாடம். உங்களைக் காட்டிக் கொடுக்கவில்லை. நீங்கள் காதலியோ மனைவியோ எனக்கு அன்று தெரியாது. எனக்கு நேர்ந்த துன்பம் உங்களுக்கும் நேர வேண்டாம் என்றுதான் 'போன்' செய்ய, வெளியே போக பயம்மாக இருந்ததாகப் பொய் சொன்னேன். அன்றிரவு நான் பட்ட கவலையும் துயரமும் பல வருடங்களுக்கு முன் இறந்த அந்த நோயாளிப் பெண்ணின் பெற்றோரின் துயரத்தை எனக்கு உணர்த்தியது. நீங்களும் இப்பொழுது புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்..'' என்றாள்.

மஞ்சரி எழுந்து ஜீவாவின் கரங்களைப் பற்றிக் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டாள்.

''நன்றியம்மா. ரொம்ப நன்றி. நானும் இனி நோயாளிகளின் துயரத்தைப் போக்குவதையே முதல் கடமையாக நினைப்பேன். என் கணவரின் கடமைக்கு உதவியாக இருப்பேன்'' என்றாள்.

என்னை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கிய சம்பவம்



எந்த ஒரு பொருளையும் எடுத்த இடத்தில் வைக்கும் பழக்கம் இருந்தால் மிகவும் நல்லது. அப்படி இல்லாததால் ஏற்பட்ட சம்பவம் இது. எங்கள் வீட்டுக்குத் தேவையான ரேஷன் சாமான்களை வேலைக்காரியிடம் ரேஷன் அட்டை கொடுத்தனுப்பி வழக்கமாக வாங்குவோம். அவளும் எங்களுக்குச் சர்க்கரை, பாமாயிலும் அவளுக்கு அரிசியும் வாங்கிவருவாள்.

சென்ற பள்ளி விடுமுறையில் வீடு கொள்ளா விருந்தினர். பிள்ளைகள் அமர்க்களம். அந்த மாதமும் அவள் ரேஷன் அட்டையைக் கொண்டு சென்று அரிசி வாங்கிக்கொண்டாள். அட்டையை நான் மறந்துவிட்டேன். அதற்கு அடுத்த மாதம் வாங்கும் நாள் வந்த போதுதான் அட்டையைத் தேடினால் எங்கு பார்த்தும் கிடைக்கவில்லை. எனக்குக் கைகால் நடுக்கமெடுத்தது. அழுகை தொண்டையில் அடைத்துக்கொண்டது. புது அட்டை வாங்குவது சாமான்யமா? என்ன செய்வது? வேலைக்காரியின் வீட்டுக்கு ஓடினேன். சொன்னேன்.

''நீ அட்டையைத் தரவில்லை என்னிடம். உங்கள் வீட்டில்தான் இருக்கும். தேடிப்பார்'' என்றாள். நான், ''கொஞ்சம் பாரேன்'' என்ற பிறகு அவளும் பத்து நிமிடம் தேடிவிட்டு, ''இல்லை அம்மா அப்பொழுதே கொடுத்துவிட்டேன்,'' என்று சத்தியம் வேறு செய்து அழுகிறாள். வீட்டிலிருப்பவர்கள், அவள் யாருக்காவது விற்றிருப்பாள் என்று ஏதேதோ இட்டினார்கள். ரேஷனுக்கு அவளையும் அழைத்துச் சென்று எங்கள் அட்டையின் பதிவு எண்ணைச் சொல்லி, வந்தால் எடுத்து வைக்கும்படி சொல்லிவிட்டேன்.

அன்று முழுவதும் அதே நினைவு. தூங்கவில்லை. சாப்பிட முடியவில்லை. மாலை கணவர் வந்தால் இதை எப்படிச் சொல்வதென்று ஒரே பயம். மாலை அவர் வந்த பின் மெதுவாகச் சொன்னேன். 'அவளுக்கு அரிசி வாங்க அட்டை கொடுக்காவிட்டால் சீவி விடுவாளா? என்னால் புது கார்டுக்கெல்லாம் அலைய முடியாது' என்று கத்தினார்.

என் பெரியபையன், ''எல்லா இடமும் தேடினாயா? அந்த டேபிள் டிராவில் மேலே வைத்தால் அது சில நேரம் கீழ் டிராவில் விழுந்துவிடுமே, அதைத் திறந்துபார் என்றான். அங்கு மட்டும் நான் பார்க்கவில்லை. உடனே அந்த டேபிளின் கீழ் டிராவில் பார்த்தால் ஆபீஸ் பைல்களுடன் அட்டையும் ஒட்டிக் கொண்டுள்ளது.

அடடா எனக்கு ஏற்பட்ட ஆனந்தத்தைப் பார்க்க வேண்டுமே! அந்த அட்டையை எடுத்த இடத்தில் வைக்க சில நிமிடத்தை ஒதுக்காததால் ஏற்பட்ட வேதனை எவ்வளவு. டென்ஷன் எவ்வளவு. அனைவருக்கும் என் நிகழ்ச்சி ஒரு பாடமாக இருக்கட்டும்.

— மலர்விழி.



குழந்தைகள் மலர்

பரீட்சையெல்லாம் நடந்துக்கிட்டே இருக்கும். அந்த மும்முரத்திலே யாரும் மலரம்மாவை மறந்துடலையே!

நிறையக் குழந்தைகள் எழுத ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. ஒரு சிறுவன் சத்தான உணவைச் சாப்பிடணும்னு எவ்வளவு அழகா எழுதியிருக்கான் தெரியுமா?



தேனீ தந்த பாடம்.

என் போன்ற சிறுவர், சிறுமியர்களுக்குக் காய்கள், கீரை, பழங்கள் எல்லாம் பிடிப்பதில்லை. ஆனால், கேக், சாக்லேட், சிப்ஸ், கூல்டிரிங்க்ஸ் எல்லாம் ரொம்பப் பிடிக்கும். ஒருநாள், அம்மா தேனீக்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சொன்னார்கள்.

அதாவது ''ஒரு இராணித் தேனீ, பல்லாயிரக்கணக்கான முட்டைகளை இடும். அவற்றிலிருந்து வெளி வரும் புழுக்கள், சாப்பிடும் உணவைப் பொறுத்தே, வேலைக்காரி (அ) ராணித் தேனீக்களாக ஆகின்றன. 'ராயல் ஜெல்லி' என்ற சத்தான உணவைச் சாப்பிடும் புழுக்கள் ராணித் தேனீக்களாகின்றன. சத்துக் குறைவான 'தேனீ ரொட்டி' மட்டும் சாப்பிடுபவை வேலைக்காரத் தேனீக்களாகின்றன!''

அதனால் வளரும் வயதில் சத்துக்கள் நிறைந்த கீரை, காய்கள், பழங்கள் சாப்பிட்டால் எல்லாவற்றிலும் முதன்மையாக வரலாம் என்றார்கள். அன்றிலிருந்து கீரை, காய்களை ஒதுக்காமல் சாப்பிடுகிறேன்.

— பா. கௌதம் அரவிந்த்.

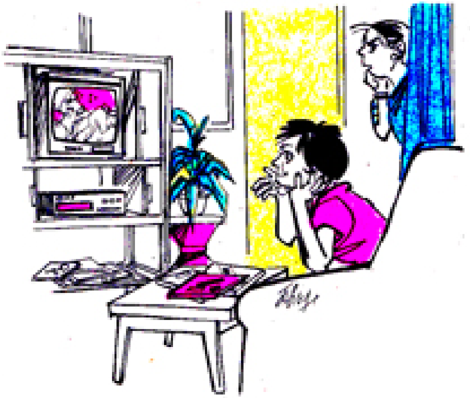
நான் சொன்னதைப் படிச்சுட்டு அம்மா பேச்சைக் கேட்டானாம். அவன் அனுபவத்தை எழுதியிருக்கான்...

நான் செய்த ஒரே நல்ல காரியம் என்ன தெரியுமா? இனி அம்மா பேச்சைத்தட்டாமல்கேட்கவேண்டும் என்ற தீர்மானமே!

எங்கம்மா அப்படி என்னதான் சொன்னார்கள் என்று கேட்கிறீர்

களா?

அவசியம் இல்லாமல் அடுத்த வீடு, எதிர் வீடு என்று எங்கும் போகக் கூடாது. 2. வீடியோ (கீழ் வீட்டில் உள்ளது) பார்க்கக் கூடாது. 3. பெரியவர்கள் பேசும் போது குறுக்கே பேசக் கூடாது. 4. அம்மா, அப்பாவிடம் மரியாதை இல்லாமலோ, எதிர்த்தோ பேசக் கூடாது என்றும், பொய் சொல்லக் கூடாது அதற்காக உண்மை சொல்கிறேன் என்று பிறர் மனம் புண்பட எதுவும் சொல்லக் கூடாது என்றும் சொன்னார்கள்.



வீடியோ பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசையில், வீட்டுப்பாடம் குறைவாகவே உள்ளது என்று பொய் சொல்லி வீடியோ பார்ப்பேன். பிறகு திண்டாடுவேன். மார்க் குறையும். திட்டு, அடி வாங்குவேன்.

அடுத்த, அயலார் வீடுகளுக்குப் போவதால் அவர்கள் வேண்டாத குற்றம் எல்லாம் என் மீது சொல்லி என் அம்மாவிடம் அடி வாங்கித் தரப் பார்த்தார்கள். குழந்தைகளை அடி, அடி என்று அடிப்பது பிடிக்காத என் அம்மாகூட அவர்களுக்காகச் சில சமயம் என்னை அடித்தார்கள். கூடவே யார் வீட்டிற்கும் போகாமல் இருந்தால் அடி கிடைக்காதல்லவா என்று சொல்லியும் கொடுத்தார்கள்.

ஒரு நாள் அவர்களால் நான் வாங்கிய அடியில் இனி யார் வீட்டிற்கும் போகக் கூடாது என்றும், அம்மா பேச்சு கேட்க வேண்டும் என்றும் தீர்மானித்தேன்.

சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். இப்போது கிளாஸில் எல்லா பாடத்திலும் நான்தான் முதல் மார்க். ஏன் மலையாளத்திலும் கூடத்தான்.

மேலும் வீடியோ, விளையாட்டு ஆசையில் என் ஒரு வயதுத் தங்கையைக் கூடக் கவனிக்க, கோபம் கொள்வேன்.

இப்போதோ என் தங்கையின் விளையாட்டை ரசிக்கிறேன். அம்மா வேலை செய்ய, நான் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்கிறேன். சின்னச் சின்ன வேலைகளை அம்மா சொல்லிக் கொடுக்கச் செய்கிறேன். என் அப்பாவே என்னை சமர்த்து எனப் புகழும்படி இருக்கிறேன்.

நான் எது கேட்டாலும் என் அப்பா கோபப்படாமல் வாங்கித் தருகிறார். என் அம்மா எந்த நேரத்தில் எது கேட்டாலும் செய்து தருகிறார்.

இத்தனை சொன்னால் போதாது. நானே மிகமிக சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்.

— ஜே. சங்கீதா, 4 — ஆம் வகுப்பு,
இடுக்கி, கேரளா.

தம்பி தங்கைகளே!

என் மூன்று வயதுப் பெண் இருக்கிறாளே, அவள் செய்யும் விஷமம் கொஞ்சமில்லை என்கிறார் ஒரு அம்மா!

இம்மாத இளவரசி

என் மூன்று வயதுப் பெண் இருக்கிறாளே, அவள் செய்யும் விஷமம் கொஞ்சமில்லை. எப்படியப்பா இவளைக் காப்பாற்றப் போகிறேன் என்று கவலைப்பட்ட எங்களை, ஐஸ்வர்யா பெரிய ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றினாள்.

அன்றும் வழக்கம் போல் நான் சமைக்கும் பொழுது காஸ் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. 'காஸில்' ஒரு பக்கத்தில் காய்களைப் போட்டு வதக்

கிக் கொண்டிருந்தேன். மறுபக்கத்தில் அவளுக்காக வெண்ணெய் எடுத்து மற்றோர் அடுப்பில் வெண்ணெயை உருக்கிக் கொண்டிருந்தேன். நெய் சாப்பிடுவதில் கொள்ளை ஆசை அவளுக்கு. புது நெய்க்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தாள். அந்த சமயம் யாரோ 'பெல்' அடிக்க, யாரென்று பார்க்கப் போனேன். வாசலில் பழக்காரன் வர, அவனிடம் பேரம் பேசிக் கொண்டு இருக்கையில் வெண்ணெய் அடுப்பில் இருந்ததை மறந்து போனேன்.

சில நிமிடங்களில் என் பெண் 'அம்மா, ஃபயர் ஃபயர்' என்று கத்தினாள். சமையல் அறைக்குள் ஓடினேன். பார்த்தால் வெண்ணெய் அதிகச் சூட்டினால் பொங்கி எரிய ஆரம்பித்து விட்டது. இவளோ காஸ் அடுப்பின் பக்கத்தில். ஒரு நிமிடம் ஒன்றும் புரியவில்லை. அப்படியே உறைந்து போய் நின்று விட்டேன். என்ன என்று யோசிப்பதற்குள் என் பெண் தன் பக்கத்தில் இருந்த பெரிய தட்டினால் வாணலியை மூடிய போது நான் திகைத்துப் போய் விட்டேன். அந்த ஒரு நிமிடம் நான் மெய் சிலிர்த்துப் போனேன். சுதாரித்துக் கொண்டு அடுப்பை அணைத்தேன். துளி பயமும் இல்லாமல் என் பெண் செய்த காரியம் என்னை ஆச்சரியப் பட வைத்தது. பகவானே! இதற்குத் தான் இவ்வளவு தைரியத்தை இவளுக்குச் சின்ன வயதில் கொடுத்



தாயோ?' என்று!

அக்கம் பக்கத்தில் எல்லோருமே அவளைப் பாராட்டினார்கள். அவள் மட்டும் அப்பொழுது தட்டைப் போடாமல் இருந்திருந்தால் இன்று இதை எழுத நான் இருந்திருக்க மாட்டேன்.

இரவு என் கணவரிடம், விஷயத்தைச் சொன்னேன். உடனே அவர் அவளிடம், 'எப்படி நீ மூடினே?' என்று கேட்டார். ''அம்மா 'பாஜிக்கு' மூடறா இல்லையோ, அதனால் நானும் மூடினேன்'' என்றாளே பார்க்கலாம். என்னைப் பொறுத்த வரை நான் நேரில் கண்ட தெய்வம் என் பெண்தான்.

— திருமதி சியாமளா.

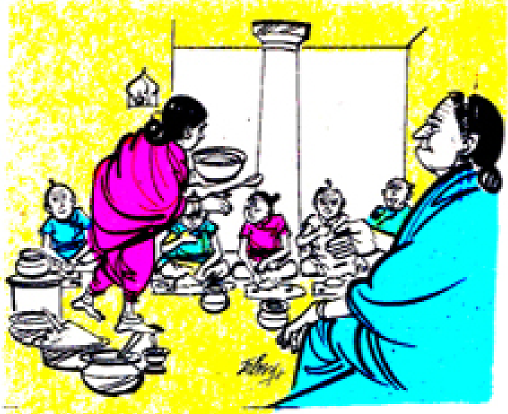
நீங்கள் பரீட்சை எழுதிக்கிட்டு இருக்கீங்க. இந்தச் சமயத்திலே படிப்பைப் பத்தி ஒரு கதை சொல்லட்டுமா?

இப்போ நீங்க ஸ்கூலுக்குப் போறீங்க. அந்தக் காலத்துல ஆசிரியரோட வீட்டுக்குப் போய் அங்கேயே எப்பவும் இருந்து மாணவர்கள் எல்லோரும் படிப்பாங்க. அதை 'குருகுலவாசம்'னு சொல்வாங்க.

ஒரு தடவை கண்ணன் என்கிற பையன் குருகுலவாசம் செய்யப் போனான். எல்லோருடனும் சேர்ந்து படிச்சான். ஆசிரியரோட மனைவி சமையலுக்கு என்ன எண்ணெய் பயன்படுத்துவாங்க தெரியுமா? விளக்கெண்ணெய்! விளக்கெண்ணெய் போட்டுச் சமைச்சா கசக்காதோ? கசக்கும்.

ஆனால் கண்ணனுக்கு எப்போதும் படிப்பைப் பற்றியே சிந்தனை. சாப்பிடும் போது கூட காலையில் ஆசிரியர் இதைச் சொன்னாரே, அதை மனப்பாடம் செய்யணுமே எனத் தவிப்பான். அவசரம் அவசரமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டு ஓடிப் போய்த் திரும்பவும் படிப்பான். அதனால் என்ன சாப்பிடுகிறோமென்று கூடத் தெரியாது.


EXPRESSO
PRINCESS OF
KITCHEN APPLIANCES
All our products made from
SALEM STEEL
Expresso
RICE COOKER
RICE COOKER
WATER FILTER
* Rice Cooker with specially designed filter, filts the starch giving softer & tastier rice.
* Water filter-single piece constuction by deep drawn process.
* Lab tested candles. So more Hygiene.
TRAVELLING SET
TRAVELLING SET
MILK BOILER
IDLY COOKER
IDLY COOKER
STAINLESS STEEL
Expresso
Mfrd by: J.K. METALS
199, Mint Street, MADRAS-600 003.
Phone: 568800
Canco/818



கொஞ்ச நாள் போச்சு. ஒரு நாள் சாப்பிட உட்கார்ந்த கண்ணன், ஒரு வாய் சோறு எடுத்து வாயில் வைத்தான். "ஐயையே, இது என்ன இப்படிக் கசக்குதே?" எனத் துப்பி விட்டான். அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஆசிரியர் அவனைக் கூப்பிட்டு,

"கண்ணா, உனக்குப் படிப்பு முடிஞ்சு போச்சு. நீ வீட்டுக்குப் போகலாம்"னாரு.

கண்ணன், "ஐயையோ, நான் என்ன தப்புப் பண்ணினேன்? சாப்பாடு கசப்பா இருந்தது, துப்பிட்டேன், மன்னிச்சுக்குங்க குருவே!" என்று அழ ஆரம்பித்து விட்டான்.

ஆசிரியர் சிரித்தார் "கண்ணா, நீ சாப்பாட்டைத் துப்பினேன்னு நான் உன்னை அனுப்பலை. இத்தனை நாளும் உனக்குப் படிப்பு மேலேதான் எண்ணம் இருந்தது. அதனாலே இதே விளக்கெண்ணெய் சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டாய். இப்போது படிப்பின் மேல் அக்கறை குறைந்து போச்சு. அதனால் விளக்கெண்ணெய்னு உறைச்சுது. இனிமேல் உனக்குப் படிப்பு வராது, போ" என்றார்.

நமக்குக் கூட அப்படித்தான். படிக்கிற போது படிப்பு மேலே எண்ணம் இருந்தால்தான் நல்லாப் படிப்பு வரும். ஒரு பக்கம் டி. வி., ஒரு பக்கம் கிரிக்கெட் ஸ்கோர் இப்படி எல்லாத்துக்கும் நடுவில் படிச்சோம்னா படிப்பே வராது.

அதனால் பரீட்சைக்குக் கவனம் ஊன்றிப் படிக்கிறீங்களா?

— மலரம்மா.

இந்த மாதமும் நிறையப் பேர் படம் வரைந்து அனுப்பியிருக்காங்க. பரிசு வாங்கிய படங்கள் மூன்று, பிரசுரத்திற்காக மூன்று.

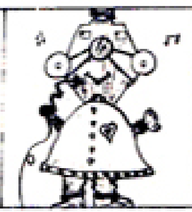
முதல் பரிசு — பேனா, பென்சிலோடு பென்சில் பாக்ஸ்,
இரண்டாம் பரிசு — பேனா,
மூன்றாம் பரிசு — கலர்ப் பென்சில்.

முதல் பரிசு — மங்கை, செகந்திராபாத்,
இரண்டாம் பரிசு — மணிகண்டன், பாண்டிச்சேரி,
மூன்றாம் பரிசு — மாலா, திண்டுக்கல்.
பிரசுரத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவைகளை வரைந்தவர்கள் — அமுதா, பத்மகுமார், சுப்பிரமணியன்.


முதல் பரிசு


இரண்டாம் பரிசு


மூன்றாம் பரிசு







அடுத்தமாதம்நீங்கள்இதைவைத்து வரையுங்களேன்!



இன்னொரு சந்தோஷமான சமாசாரம். அடுத்த மாதம் உங்களுக்கு லீவ் விட்டுடுவாங்க, இல்லையா? அதனால உங்களுக்குப் பயன்பட்ற விதத்திலே மே மாதம் (மட்டும்) குழந்தைகள் மலர் எட்டுப் பக்கமாக வரப் போகிறது!

பெண்ணாகவே இரு

''அம்மா, எனக்கு இன்னும் கொஞ்சம் உருளைக்கிழங்கு கறி போடும்மா.''

''வேண்டியதெல்லாம் போட்டாச்சு சிக்கிரம் சாப்பிட்டு விட்டு, கடையிலே போய் சிக்கிரமாய் ஒரு அப்பளக் கட்டு வாங்கிண்டு வா.''

''என்னம்மா, அந்தப் பாத்திரத்திலே நிறைய கறி மூடி வெச்சிருக்கியே போடும்மா.''

''ஏண்டி உனக்கு ஒரு தடவை சொன்னாப்புரியாது? பாவம் குழந்தை ஸ்கூல்லேருந்து பசியோட வருவான் அவனுக்கு ஜோசரம் எடுத்து வெச்சிருக்கேன். பொம்மனாட்டி ஏதோ கிடைச்சதைச் சாப்பிட்டுட்டு போக வேண்டியதுதானே. ம், சிக்கிரம் வளவளன்னு பேசிண்டிருக்காதே.''

சித்ராவின் முகம் கூம்பியது. தட்டை எடுத்து, எச்சில் இடத்தைத் துடைத்து விட்டு, கருணையைப் போட்டுத் துடைத்தாள்.

''அம்மா, அப்பளம் எதுக்கும்மா?''

''எதுக்கெடுத்தாலும் கேள்வி கேட்கறதே வேலையாப் போச்சு. எல்லாம் உன் அண்ணன் ரமேஷுக்குத்தான். அவனுக்கு அப்பளம் பொரித்தால்தான் சாப்பிடுவான்னு உனக்குத் தெரியாதா?''

தனக்கு எல்லாம் ஒரு அளவுதான் என்று போடும் அம்மா, அண்ணாவுக்கு மட்டும் ஒன்றுக்கு இரண்டு வகையாகச் சமைத்துப் போடுவது ஏன் என்று அந்தப் பிஞ்சு மனம் நினைத்தது. ஆனால் அதை வாய் விட்டுக் கேட்க அஞ்சினாள்.

''சரி, அப்பளத்துக்குக் காசு குடு.''

''இப்ப ஏது காசு? கணக்கிலே எழுதிக்கச் சொல்லு ஒண்ணாந்தேதி தரேன்னு சொல்லு.'' கடன் வாங்கியாவது பிள்ளையின் வயிற்றை ரொப்பணுமா? ''போம்மா, கடன் சொல்ல எனக்கு வெக்கமாயிருக்கு. அண்ணாவுக்காகத்தானே ஸ்பெஷலா அப்பளம் பொரிக்கறே அவனையே வாங்கிண்டு வரச் சொல்லு.''

அலமேலு சீறினாள். ''சீக் கழுதை. பொட்டச்சியா லக்ஷணமாய் சொன்ன பேச்சுக் கேட்காம எதிர்த்தா பேசறே. மூணு வேளையும் வயிறு புடைக்க கொட்டிக்கறே பாரு. அந்தத் திமிருடி. ஸ்பெஷலாம் ஸ்பெஷல். ஆமாண்டி அவன் நாளைக்கு எங்களையெல்லாம் காப்பாத்தப் போறான். நீ ஒரு நாளைக்குக் கல்யாணமாகி இன்னொருத்தர் வீட்டுக்குப் போறவதானே. பேசாம போய் நான் சொன்ன வேலையைக் கவனி.''

''ரமேஷ் சாப்பிட வரியா?''

''எனக்குப் பசியில்லேம்மா.''

அம்மா கொடுத்த பாக்கெட் மணியில் ஹோட்டலுக்குப் போய் நண்பர்களுடன் ஒரு வெட்டு வெட்டிவிட்டு வந்த விவரத்தைச் சொல்லவில்லை. அடுத்தபடியாக என்ன காரணம் சொல்லி அடுத்த பாக்கெட் மணிக்கு வழி பண்ணலாம் என்று தீவிரமாக யோசித்தான்.

''வாடாப்பா, உனக்குப் பிடிக்குமேன்னு உருளைக்கிழங்கு கறியும் பொரிச்ச அப்பளமும் பண்ணி வெச்சிருக்கேன்.''

''உன்னோட தொந்தரவாப் போச்சு அம்மா. இஷ்டப்பட்டபோது சாப்பிடக் கூட இந்த வீட்டில் சுதந்திரமில்லை.''

''சரி, பசியில்லேன்னா கொஞ்ச நேரம் கழிச்சு சாப்பிடு. வயிறு சரியில்லையா?''

''ஆமாம்மா. வயத்தை லேசா வலிக்கிறது.'' பொய் அத்தனையும் பொய். பதறிவிட்டாள் அலமேலு. ''ஐயோ வயத்து வலின்னா முதல்லேயே சொல்லக் கூடாது. இரு கஷாயம் வெச்சுத் தரேன்.''

பயந்தே போனான் ரமேஷ். கிணறு வெட்டப் பூதம் கிளம்புகிறதே.

''இல்லம்மா, ஒரு வேளை பசி அதிகமானதாலே இருக்குமோ என்னவோ. நான்

எஸ்.அன்னபூரணி

ஒரு பத்து நிமிஷம் கழிச்சுச் சாப்பிட வரேன். கஷாயமெல்லாம் வேண்டாம்.''

ஏற்கெனவே வயிறு ரொம்பியிருந்ததால் பேருக்குக் கொறித்தான். அம்மாவைத் தாஜா செய்து கிரிக்கெட் கிளப்புக்குச் சந்தா கட்ட வேண்டுமென்று சொல்லி அம்மாவிடம் பணத்தைக் கறந்து விட்டான். பிள்ளையின் கோரிக்கையை நிராகரிக்க மனதின்றி அலமேலு சாமி உண்டியலைத் தஞ்சமடைந்தாள். மனத்திற்குள் கபில்தேவ், ஸ்ரீகாந்த் மாதிரி தன் மகனும் ஒரு பெரிய புகழ் பெற்ற கிரிக்கெட் வீரனாக வருவதைப் போலக் கற்பனை செய்து பூரித்துப் போனது அந்தத்தாய் மனம்.

''இன்னிக்கு ராத்திரி என் ப்ரெண்ட் ஸோட எனக்கு டின்னர். நான் வர லேட்டானால் கவலைப் படாதே.''

''சரிப்பா.''

ராத்திரி சாப்பாட்டு நேரம். ''ஏம்மா, அண்ணாவுக்குன்னு எடுத்து வெச்ச சாப்பா



டெல்லாம் அப்படியே இருக்கே.''

''ஆமாண்டி, நீ கரிச்சுக் கொட்டினே. குழந்தைக்கு வயத்து வலி வந்து சரியாகவே சாப்பிடல்ல. இந்தா நீயே கொட்டிக்கோ.''

சித்ராவின் தந்தை வைத்தியநாதன் குறுக்கிட்டார். ''ஏன் அலமு, குழந்தை அப்படி என்ன சொல்லிட்டான்னு நீ இப்படிக் கோவிச்சுக்கறே? நீ சாப்பிடும்மா சித்ரா.. உங்க அண்ணன்தான் என்னமோ அவளைத் தாங்கப் போறான்னு நினைப்பு. இதப் பாரு, உனக்குப் பிள்ளை உசத்தின்னா, எனக்குப் பொண்ணு உசத்தி'' சித்ரா முகம் மலர்ந்தாள்.

''ஹூம், செல்லம் குடுத்துக் குட்டிச் சுவராக்குங்கோ. நாளைக்குக் கல்யாணமாகிப் புக்காம் போனால் எல்லோரும் அம்மா வளர்த்திருக்கா பாருன்னு என் தலையைத் தான் உருட்டுவா.''

''அம்மா நான் பாஸ். ஸ்கூல்லேயே பர்ஸ்ட் வந்திருக்கேன்மா.''



காப்பியா டீயா..

அப்பா ஆறு மணிக்கு வர்ரச்சே அம்ம

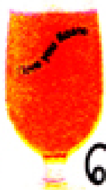
தெரியுமா? ம் ஹூம்...காப்பி இல்லே..



நல்ல காலம் வெய்யில் காலம்!

ரெண்டு கிளாஸ்

ரஸ்னாதான் 



தெரியுமா

வெய்யில் காலத்து

ஏன் வேணுமின்னு

(அவங்க சொன்னாங்க, வெய்யி

ரஸ்னா காலம்னு). உங்களுக்கு



புத்துணர்வூட்டும்

11 பிடித்தமான சுவைக

ரஸ்னாவா?



ரஸ்னா, அப்பா, அண்ணா, நான்.

என்ன தருவாங்க

யும் இல்லை... ஆனால்

ஜில்லுனு ஜோரான

தருவா. அப்புறம்

தாத்தாவும் பாட்டியும்

காப்பி டம்ளரும், டீ கப்பும்



மகிழ்ச்சியான எங்கள் ரஸ்னா குடும்பம்.



சொல்றாங்கனு.

காலம்னா

அப்படிதானே? ஐ லவ் யூ ரஸ்னா.

ரஸ்னா



பிடித்தமான விலையில்.

Mudra A EAMR 5148 Tam.

''சரி, சந்தோஷம். அதுக்கு ஏன் இப்படித் துள்ளறே? பொம்மனாட்டி கொஞ்சம் அடக்க ஒடுக்கமா இருக்க வேண்டாமா? ரமேஷோட ரிஸல்ட் இன்னும் இரண்டு நாள்லே வரதாம். நல்லபடியா மார்க் வாங்கிப் பாஸாகணும்னு பிள்ளையாரை வேண்டியிருக்கேன்.''

''என்னம்மா நான் பாஸானதிலே உனக்கு சந்தோஷமில்லையா? எப்பவும் அண்ணாவைப் பத்தியே கவலைப்பட்டுண்டிருக்கியே.''

''இல்லையடி கண்ணே. நீ நல்லா படிக்கறது சந்தோஷம்தான். ஆனாலும் அது விழலுக்கு இறைச்ச தண்ணிதானே. உன்னைப் பெரிய படிப்புப் படிக்க வெச்சால், அதுக்கு மேலே படிச்ச மாப்பிள்ளையைத் தேடணும். இல்லை உன் படிப்பை மதிச்சு வரதட்க்ஷிணை வேண்டாம்னு சொல்லிடப் போறானா? படிப்புச் செலவு போறாதுன்னு கல்யாணச் செலவு வேறே. நம்ம சக்திக்கு அது முடியுமா? அப்படியே இருந்தாலும் நாம வளர்த்த மரம் காம்பவுண்டுச் சுவரைத் தாண்டிப் பக்கத்தாத்திலே பலன் குடுக்கற மாதிரி, நீ சம்பாதிக்க ஆரம்பிக்கற நேரத்தில அந்தப் பலனையெல்லாம் உன்புக்காத்துமனுஷாதானே அனுபவிப்பா? கஷ்டப்படறது ஒருத்தர், பலனை அனுபவிக்கறது ஒருத்தரா? அதனால்தான் நான் ரமேஷ் படிப்புக்கு முக்கியத்துவம் குடுக்கறேன். புரியறதா?''

''அம்மா கவலைப் படாதேம்மா. நான் நல்லா படிச்சு முன்னுக்கு வந்து, உன்னையும் அப்பாவையும் கடைசிவரை கஷ்டப் படாம பார்த்துக்கறேன். ப்ளீஸ் மேலே படிக்க வேண்டாம்னு மட்டும் சொல்லிடாதே அம்மா.''

ஆச்சரியத்தில் விழிகளை மலர்த்தி முகவாயில் கையை வைத்து ''இ ந் த ப் பொண்ணு பேசறதைப் பார்த்தியோல்லியோ? சரிதான். உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணாமல் வெச்சிருந்து நாங்க வயத்துல நெருப்பைக் கட்டிண்டிருப்போமா? உனக்குக் கிறுக்குத்தான் பிடிச்சருக்கு போ. ஏதாவது நடக்கற காரியமா பேசுவியா? சரி, சரி, எனக்குத் தலைக்கு மேலே வேலையிருக்கு. உன்னோட வெட்டிப் பேச்சுப் பேச நேரமில்லை.''

''அலமேலு ரமேஷ் பாஸாயிட்டான்.''

''பாஸாயிட்டானா? தெரியுமே. பிள்ளையாரப்பா, நான் வேண்டிண்டபடி உனக்கு நூத்தியெட்டுத் தேங்காய் உடைச்சிடறேன்.''

''இது வேறேயா? சரி சரி, வெறுமனே பாஸானா மட்டும் போறுமா? நிறைய மார்க் வாங்கினால்தானே அவன் கேக்கற மெடிகல் ஸீட் கிடைக்கும்.''

அவர்கள் பயந்தபடியே நடந்தது. ரமேஷ் வாங்கியிருந்த மார்க்குக்கு மெடிகல் அட்மிஷன் கிடைக்கவில்லை. 'படித்தால் டாக்டர் படிப்பு. இல்லையென்றால் காலேஜ் பக்கமே போகமாட்டேன்,'' என்றான் அவன். வீடு ரெண்டு பட்டது. எல்லோரும் கெஞ்சிப் பார்த்தார்கள். ஆனால் ரமேஷ் அ சை ந் து கொடுக்கவில்லை. பொறுத்துப் பொறுத்துப் பார்த்த வைத்யநாதன் கடைசியில் கோபத்துடன் கத்தினார். 'மார்க் வாங்கத் துப்பில்லை. பெரிய கண்டிஷன் போ ட றா னோ? எக்கேடோ கெட்டுத் தொலை' — துண்டை உதறித் தோளில் போட்டுக் கொண்டு வெளியே போய்விட்டார்.

''ஏம்பா, இப்ப என்ன பண்ணணுங்கறே? உங்க அப்பாவும்தான் என்ன செய்வார் சொல்லு. நீ மெடிகல் காலேஜிலேதான் சேருவேன்னு அடம் பிடிச்சா எப்படி?''

''அப்படிக் கேளும்மா. மெட்ராஸ்ல கிடைக்கல்லேன்னா என்ன? வெளியூரில் கிடைக்கும். என்னோட ப்ரெண்டு ஒருத்தன் என்னை விடக் கொறச்சலா மார்க் எடுத்திருக்கான். ஆனாலும் அவனுக்கு அட்மிஷன் கிடைச்சுடுத்து.''

''அது எப்படிப்பா?''

''எல்லாம் பணம் பண்ற வேலை. அவன் அப்பா டொனேஷனா ஒரு லட்ச ரூபா கொடுத்திருக்கார்.''

''அடேயப்பா, ஒரு லட்சமா? அத்தனை பணத்திற்கு நாம எங்க போறது?''

''அவன்தாம்மா சொன்னான். எனக்குக் கன்செஷன் வாங்கித்தரேன்னு சொல்லியிருக்கான். ஒரு அம்பதாயிரம் பொரட்ட முடிஞ்சா, நீ கனவு கண்ட மாதிரி நான் டாக்டராயிடலாம். அஞ்சு வருஷம்

ஒரு நிமிட தோசை

அரை ஆழாக்கு பச்சரிசி, அரை ஆழாக்கு புழுங்கல் அரிசி, ஒரு மேஜைக் கரண்டி வெந்தயம், இரண்டு மேஜைக் கரண்டி உளுத்தம் பருப்பை ஊற வைத்து, மாவாட்டி முதல் நாள் வைத்து, அடுத்த நாள் சற்று நீர்க்கக் கரைத்து, ஒரு கரண்டி மாவு விட்டு மெல்லிய தோசை வார்த்து மூடியினால் மூடி உங்கள் வாட்சைப் பாருங்கள். ஒரு நிமிடத்திற்குள் தோசை ரெடி. தோசையைத் திருப்பிப் போடக் கூடாது. இந்தத் தோசை வார்க்க, துடை துணி இருந்தாலே போதும்! எண்ணெய் வேண்டாம். குண்டாக இருப்பவர்கள், இதய நோய் இருப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் உகந்தது. இதையே ஆப்ப தோசை என்றும் அழைக்கலாம்.

— காந்தா.

நிமிஷமா ஓடிப் போயிடும்.''

''ஐம்பதாயிரம் எப்படிப்பா பொரட்ட முடியும்?''

''ஏன் முடியாது? அப்பாவை பிராவிடண்ட் பண்டிலே கடன் வாங்கச் சொல்லு. நீ உன்னோட நகையையும், சித்ரா கல்யாணத்துக்குச் சேர்த்து வெச்சிருக்கற நகையையும் வித்துடு. அவள் கல்யாணத்துக்காக 'பிக்ஸெட் டெபாஸிட்'ல போட்டிருக்கிற பணத்தையும் எடுத்தா எப்படியாவது புரட்டலாம்.''

''உங்க அப்பா இதுக்குச் சம்மதிப்பாரா?"

'சம்மதிக்க வைக்கறது உன் பொறுப்பு. இல்லாட்டா ரமேஷ்னு ஒரு பிள்ளையே எனக்கு இல்லேன்னு நினைச்சுக்கோ.'

விருட்டென்று வெளியே போனான். அலமேலு திக்பிரமையடைந்து நின்றாள்.

''என்ன அலமேலு அசடாட்டம் பேசறே. உம் பையன்தான் ஏதோ புத்தி கெட்டு சொல்றான்னா நீயும் அவனுக்கு சப்போர்ட் பண்ணறியே.''

''நமக்கு இருக்கிறது ஒரே பிள்ளை. அவனோட படிப்புக்குத்தானே செலவழிக்கப் போறோம். நாளைக்கே அவன் டாக்டராயிட்டா பணமா கொண்டு வந்து கொட்டமாட்டானா?''

''நான் தெரியாமத்தான் கேக்கறேன். நமக்கு சித்ரான்னு ஒரு பெண்ணும் இருக்கா தெரியுமோ? அவளுக்குக் கல்யாணம் காட்சின்னு பண்ண வேண்டாமா? பிராவிடன்ட் ஃபண்டுல கடன் வாங்கி இருக்கறதையெல்லாம் எடுத்துட்டா, நான் ரிடயரானப்புறம் யாரு நம்பளைக் காப்பாத்துவா?''

''உங்களுக்கு எப்பத்தான் பிள்ளை மேலே நம்பிக்கை வருமோ? அவன் சம்பாதிக்க ஆரம்பிச்சுட்டா ஒரு வருஷத்திலே சித்ரா கல்யாணத்தைப் பண்ணிட மாட்டானா? ஒரு டாக்டரோட அப்பா ரிடையர்மென்டைப் பத்தி ஏன் கவலைப்படணும்?"

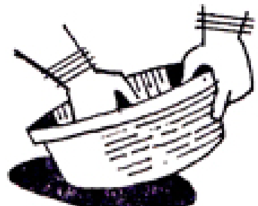
''ஒருவேளை ரமேஷ் நம்மளைக் கைவிட்டுட்டான்னா?''

''ஏன் இப்படியெல்லாம் பேசறேள்? உங்களோட வாக்குவாதம் பண்ண எனக்கு நேரமுமில்லை, சக்தியுமில்லை. முடிவா என்னதான் சொல்றீங்க?''

இதுவரை நடந்த உரையாடலைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த சித்ரா குறுக்கிட்டு, ''அப்பா, என்னைப் பத்திக் கவலைப்படாதீங்க. அம்மா சொன்னபடி கேட்டா அம்மாவுக்கும் திருப்தியாயிருக்கும். அண்ணாவுக்கும் சமாதானமாயிருக்கும். இப்ப நடக்கறதைப் பத்திக் கவலைப்படறதை விட்டுட்டு, எதிர்காலத்தைப் பற்றிப் பயப்படுவானேன்?

தனக்கு ஆதரவாக எவரும் இல்லை யென்று உணர்ந்த வைத்தியநாதன் அரை மனதுடன் சம்மதித்தார்.

''எப்படியோ போங்க. பட்டாத்தான் தெரியும் சில பேருக்கு.''



அரிசியில் இருக்கும் களிமண் கட்டிகள் நீரில் கரைந்து விடுவதற்கு இதோ ஒரு வழி! அரிசி களைவதற்கு முன் உப்பு போட்டு தண்ணீரில் அரிசியைக் கொட்டி ஐந்து நிமிடம் வைத்திருந்தால் களிமண் கட்டிகள் கரைந்து போகும். பிறகு அரிசியைக் களைந்து உலையில் போடுங்கள். ஒரு களிமண் கட்டி கூட இருக்காது.

— சீதா.

''ஆமாம் இப்படிப் பேசறவர்தான் நாளைக்கு நான்தான் டாக்டர் ரமேஷோட அப்பான்னு சொல்லிப் பெருமைப்பட்டுக்குவார். அந்தக் காலம் வரட்டும் அப்போ பேசிக்கறேன்.''

அந்தக் காலமும் வந்தது. ஒருவழியாக ரமேஷ் டாக்டர் பட்டம் பெற்றான். ஆனால் அதற்குள் அந்தக் குடும்பம் பட்டபாடு! அப்பப்பா, சொல்லி முடியாது. இதற்கிடையில் சித்ரா நல்லபடியாகப் ப்ளஸ் டூ தேறினாள். அவளுக்கு எதுவும் டொனேஷன் கொடுக்காமலேயே மருத்துவக் கல்லூரியில் இடம் கிடைக்கும் வாய்ப்பு இருந்தும், அவள் பெண் என்ற ஒரே காரணத்தினால் அவள் குடும்பத்தாரால் அந்த வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்டது. அம்மா பழைய பல்லவியையே பாடி பெண் அதிகம் படிப்பதற்குத் தடையாக இருந்தாள். ரமேஷ், எங்கே விட்டால் இவள் தன்னையும் ஒரு படி மிஞ்சி விடுவாளோ என்று அஞ்சி ஏதேதோ சாக்குச் சொல்லி ஆட்சேபணை எழுப்பினான். ஒருவழியாக அப்பாவும் சித்ராவும் ஆலோசனை செய்து, கடைசியில் அவள் பி.காம்., சேர்ந்தாள். ரமேஷ் ஹவுஸ் சர்ஜன் முடித்து விட்டு வெளியே வரும் போது சித்ரா பி.காம். முதல் வகுப்பில் தேறி ஒரு வங்கியில் வேலையில் சேர்ந்து விட்டிருந்தாள். ரமேஷின் மேல்படிப்பினால் பொருளாதார ரீதியில் மிகவும் க்ஷீணித்து விட்டிருந்த அந்தக் குடும்பத்திற்கு சித்ராவின் வருமானம் ஓரளவுக்கு உதவி செய்தது. இப்போது அலமேலுவுக்குக் கூடச் சித்ராவின் மீது சிறிது மதிப்பேற்பட்டிருந்தது.

ஆச்சு. ரமேஷ் டாக்டராகப் பிராக்டீஸ் பண்ண ஆரம்பிச்சுட்டா நம்ம எதிர்காலக் கனவுகளைச் செயல்படுத்தி விடலாம்' என்று நினைத்திருந்த அலமேலுவின் காதில் இடியாக இறங்கியது அந்தச் செய்தி.

ஆம், ரமேஷ் இதற்குள் நந்தினி என்ற பெண்ணின் கண் அசைவில் விழ்ந்து விட்டிருந்தான். அவளும் அவனைப் போலவே டாக்டர்தான். பெரிய செல்வந்தரின் ஒரே பெண். அவள் அப்பா அந்தஸ்து பார்க்காமல் ரமேஷுக்குப் பெண்ணைத் தரச் சம்மதித்தார். அவர்கள் இருவரும் டாக்டர் தொழிலை ப்ராக்டீஸ் பண்ண ஒரு கிளினிக் ஏற்படுத்தித் தரவும் சம்மதித்தார். ஆனால் ரமேஷிடம் அவர் போட்ட ஒரே நிபந்தனை, அவன் தன் வீட்டாரைத் துறந்து விட்டு, வீட்டு மாப்பிள்ளையாக இருக்க வேண்டும் என்பதே. தன்னையறியாமலேயே சுயநலத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டிருந்த ரமேஷ் அவரது நிபந்தனைக்குத் தயாராகி விட்டான். அவனது இப்போதைய பிரச்னை இந்த விஷயத்தை எப்படித் தன் வீட்டாருக்குத் தெரியப்படுத்துவது என்பது தான். நந்தினியின் அழகும், அந்தஸ்தும் அவன் மனத்தை மயக்கிப் புத்தியைப் பேதலிக்கச் செய்திருந்தன.

ஒருநாள் மெதுவாகப் பேச்சை ஆரம்பித்தான். ''அம்மா, எனக்குக் கிளினிக் ஏற்பாடு செய்ய முடிந்தால்தான் என் தொழிலைத் தொடங்க உதவியாயிருக்கும்."

''அதுக்கு என்னப்பா செய்யணும்?''

''என்ன செய்யணுமா? நிறையப் பணம் செலவழிக்கணும். இந்த மாதிரி ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்துட்டு அதெல்லாம் எனக்குக் கிடைக்குமா?''

''என்னப்பா, இப்படிச் சொல்லிட்டே. நம்ம வீட்ல சொத்து சுகம்னு ஏதும் பெரிசா இல்லாட்டாலும், இருக்கிற கொஞ்சத்தையும் உன் படிப்புக்காகச் செலவழிச்சுட்டோமே. அதுக்கு மேலே என்ன எதிர் பார்க்கறே?''

''என்னம்மா ஏதோ பெரிசா செஞ்சுட்டா மாதிரி பேசறயே. நீங்க ஒரு மடங்கு செலவழிச்சுட்டுப் பத்து மடங்கு அதைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டாம். அதுவே நந்தினியோட அப்பாவைப் பாரு. அவளுக்கு எது வேணுமானாலும் தரத் தயாரா இருக்கார். அப்பான்னா அவரில்ல அப்பா?''

தன் கணவரைக் குறைத்துப் பேசியது அலமேலுவுக்கு மனதைப் புண்படுத்தியது.

''அது யாரப்பா நந்தினி?''

''என்னை மாதிரி அவளும் ஒரு டாக்டர் தாம்மா. என் காலேஜ்மேட். நீங்கள் எல்லோரும் சம்மதிச்சா அவர் எனக்குக் கூடக் கிளினிக் கட்டித் தருவதாய்ச் சொல்லியிருக்கிறார்.''

''நீ சொல்றது எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலை ரமேஷ். அவர் எதுக்குத் தன் பணத்தை உனக்காகச் செலவழிக்கணும்? கடனாகத் தருகிறாரா? அப்படியிருந்தால் அதுக்கு நாங்க சம்மதம் தர மறுப்போமா?"

ஆஹா, மனத்திலிருப்பதை வெளிப்படுத்தும் சந்தர்ப்பம் வந்து விட்டது. அம்மாவிடம் குழைந்தான்.

''அம்மா, என் செல்ல அம்மா இல்லே. அவ அப்பா நான் நந்தினியைக் கல்யாணம் செய்துக்கச் சம்மதிச்சா, கல்யாணச் சீரா கிளினிக் கட்டித் தருவாரும்மா. அது மட்டுமல்ல, அவ அப்பாவோட ஏராளமான சொத்துக்கு நந்தினிதான் ஒரே வாரிசு.''

பாவம், வெகுளி அலமேலுவுக்கு இதனால் ஏற்படப்போகும் பிரச்னைகள் புரியவில்லை. தன் பிள்ளையின் படிப்பையும், அழகையும் மெச்சி, பெரிய பணக்காரர் ஒருவர் பெண்ணைத் தர முன்வந்திருப்பதாக எண்ணினாள்.

அன்று மாலை தன் கணவர் வீடு திரும்பியவுடன் தன் மகனுக்கு வரவிருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை விவரித்தாள். அவர் மௌனமாக எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டிருந்து விட்டு அவளைப் பரிதாபத்துடன் பார்த்தார்.

''என்னங்க இது? ஒரு நல்ல விஷயம் சொல்றேன். கேட்டுச் சந்தோஷப்பட மாட்டேங்கறீங்களே. இதுல கூட கஞ்சத்தனமா?"

''நீ மொதல்ல அந்த ரஞ்சனியோ, நந்தினியோ அவளை இங்கே அழைச்சுண்டு வரச் சொல்லு. அவ்வளவு பணக்கார இடத்திலிருந்து வர பொண்ணுக்கு நம்ப வீடு பிடிக்கறதான்னு பார்க்கலாம்.''

நறுக்குத் தெரித்தாற்போல நாலு வார்த்தை பேசி விட்டுப் போய் விட்டார். தன் கணவரின் விட்டேத்தியான இந்தக்



மின்னணு கடிகாரங்களில் தண்ணீர் பட்டு விட்டால் அதன் திரையில் எண்கள் தெரியாமல் மறைந்து விடும். உடன் கடிகாரம் பழுது என நினைக்காமல் சூரிய ஒளியில் சிறிது நேரம் கடிகாரத்தை வைத்தால் அது மீண்டும் எண்களை காட்ட தயாராகி விடும்.

— ஆர். எஸ். சிதாராணி.



ட்ரை-வீவ் பிளாட்டிங் பேப்பர் சோதனை :

1. ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு நீர் மையை விஸ்ப்பர் மீதும், ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவை வேறு ஏதாவது நாப்கின் மீதும் விடவும்.
2. இரண்டின் மீதும் பிளாட்டிங் பேப்பரை வைக்கவும்.
3. விஸ்ப்பர் மீது வைக்கப்பட்ட தாள் மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்த தாகவும் தோன்றும்.

வேறு எந்த நாப்கினையும்விட மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது

ஏனெனில், விஸ்ப்பரில் மட்டுமே 'ட்ரை-வீவ்' என்ற ஒப்பற்ற உறை உள்ளது. இந்த உறை, உங்களிடமிருந்து ஈரத்தை, நாப்கினின் உள்அடுக்கிற்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே அதன் மேற்புறம், எப்போதும் உலர்ந்ததாக இருக்கும், இப்போதுதான் நீங்கள் நாப்கினை மாற்றியது போலத்தோன்றும்.

விஸ்ப்பர், உங்கள் உள்ளாடைக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்திக் கொள்கிறது. நழுவாது, நகராது, காரணம், அதில், அதிக-விரிவான ஒட்டும்பட்டி உள்ளது. அது, நாப்கினை வசதியாக உரிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்கிறது.

விஸ்ப்பர் பற்றி ஏதாவது விளக்கம் தேவையா ?

எங்களிடம் ஒரு விசேஷ மிஸ் விஸ்ப்பர்® ஸர்வீஸ் உள்ளது. இது, விஸ்ப்பர் பற்றியோ பெண்ணின் சுகாதாரம் பற்றியோ உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரத் தயாராக உள்ளது.

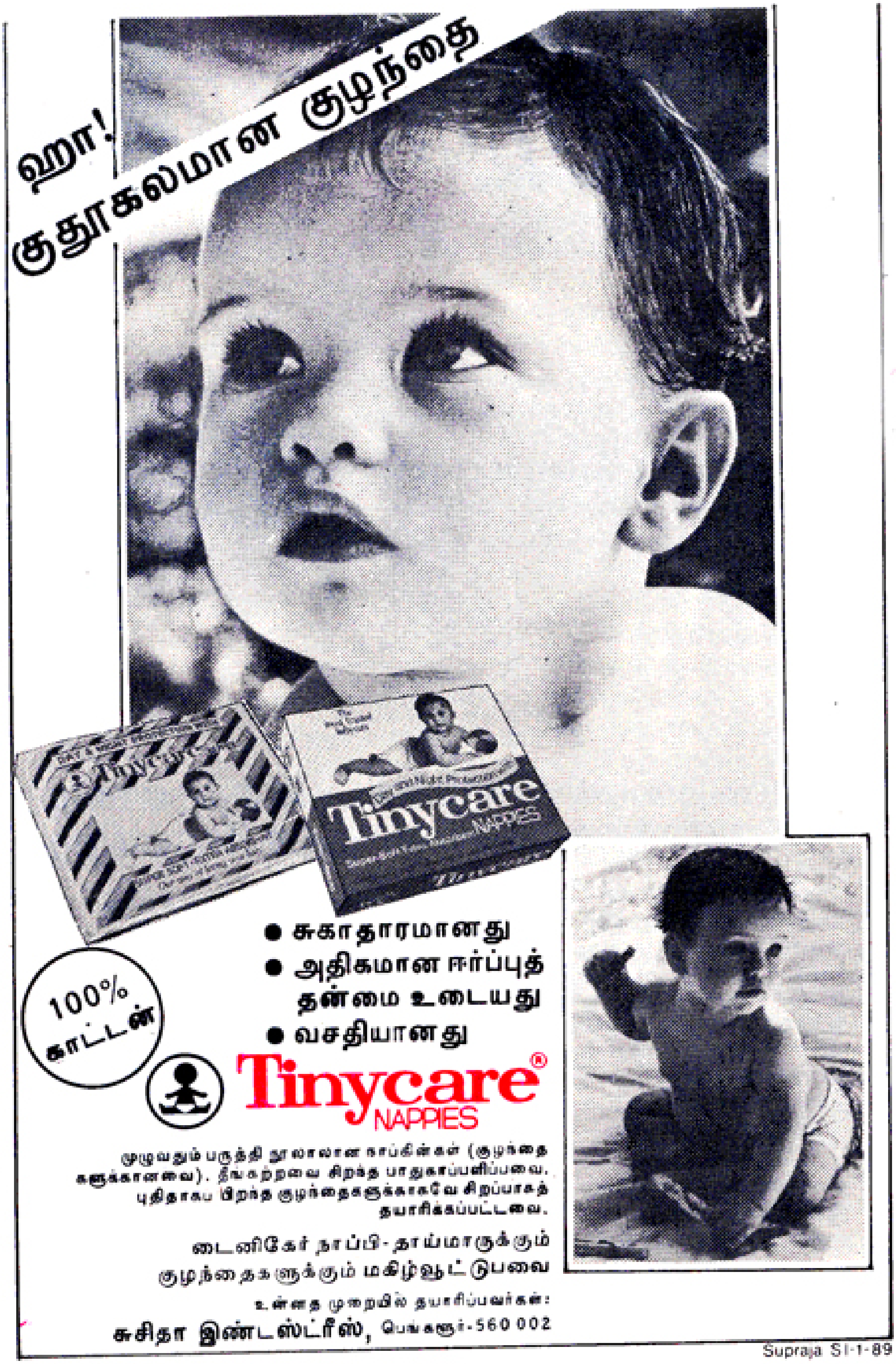


தொடர்பு கொள்ளவும் இம் முகவரிக்கு:

Ms. Whisper® Service, P.O. Box No. 6276, Bombay 400 011.

பாதுகாப்பின் மிக சுத்தமான மிக உலர்ந்ததான உணர்விற்கு - விஸ்ப்பர்.

CLARION/B/PG/53/203 TAM



Supraja SI-1-89

ருணம் அவனுக்குச் சிறிது வருத்தத்தைக் கொடுத்தாலும், ஏதோ இந்த மட்டில் ருத்ர தாண்டவம் ஆடாமல் விஷயத்தைக் காது கொடுத்துக் கேட்டாரே என்ற திருப்தி ஏற்பட்டது.

அன்று ரமேஷுக்கு நிலைகொள்ள வில்லை. முதன் முதலாக நந்தினி வீட்டுக்கு வரப் போகிறாள். திடீரென்று வீடு ரொம்பவும் பழசாக இருப்பதைப் போலத் தோன்றியது. அவள் வந்தால் எதில் அமரச் சொல்வது, சாப்பிட என்ன கொடுப்பது என்று பலவிதமாக சிந்தனை. அம்மாவும், சித்ராவும் எப்படியெப்படி உடை உடுத்த வேண்டும், எப்படிப் பேச வேண்டும் என்றெல்லாம் உத்தரவு கொடுத்திருந்தான். அப்பாவிடம் மட்டும் நெருங்க பயம்.

"என்ன அண்ணா, இவ்வளவு அமர்க்களம் பண்றே. என்ன அவ உன்னைப் பிள்ளை பார்க்க வராளா?"

குட்டக் கையை ஓங்கியவனிடமிருந்து தப்பித்து ஓடினாள். முதலில் தனக்கு வரப் போகும் மருமகளைப் பார்க்க ஆவலாகத்தான் இருந்தாள் அலமேலு. ஆனால் ரமேஷ் பண்ணும் அமர்க்களத்தைப் பார்த்தவுடன் அவன் மனதுக்குத் திருப்தியாக நடந்து கொள்ளத் தெரிய வேண்டுமே என்ற கவலை ஏற்பட்டது.

வாசலில் கார் வந்து நிற்கும் சத்தம் கேட்டது. சிவப்பு மாருதிக் காரைப் பூட்டிச் சாவியை எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்தாள் நந்தினி. சிவந்த நிறம், நளினமான தோற்றம். நுழையும்போதே உயர்ரக வெளிநாட்டு செண்டின் மணம் தூக்கியடித்தது.

"பார்த்து குனிந்து வா. இது அந்தக் காலத்து வீடில்லையா" நந்தினி அவன் குரலின் தொனி அந்தப் பழைய வீட்டில் தான் இருக்க நேர்ந்ததற்கு மன்னிப்புக் கேட்பது போலிருந்தது. பக்கத்து வீட்டிலிருந்து கடன் வாங்கி வந்திருந்த நாற்காலியை அவசர அவசரமாகப் பிரித்துப் போட்டான். வீட்டைச் சுற்றிலும் அலட்சியமாகப் பார்த்தவள் வெகு நாசூக்காகத் தன் ஒற்றை விரலால் நாற்காலியில் அழுக்கு இருக்கிறதா என்று சோதிப்பது போல் பார்த்து விட்டு அதன் நுனியில் அமர்ந்து கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டாள். இதற்குள் அலமேலு தன் கையால் கிளறிய கேசரியைக் கொண்டு வந்து வைத்தாள். பழமையில் ஊறிய அவளுக்கு நந்தினி அமர்ந்திருந்த விதம் அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தாலும் மகனை நினைத்து அஞ்சி வாயே திறக்க வில்லை. பின்னாலேயே சித்ரா காப்பியுடன் வந்தாள். ரமேஷ் அவளருகே நின்று கொண்டு அவள் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றான். அவளுக்குத் தன் வீட்டுச் சூழ்நிலை பிடிக்குமோ பிடிக்காதோ என்ற பயம் அவன் முகத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. அங்கு நிலவிய மௌனத்தைக் கிழிக்க எண்ணி அலமேலு இரண்டு வார்த்தைகள் பேசினாள்.

"நீ எங்க வீட்டுக்கு வந்ததிலே ரொம்பச் சந்தோஷம் அம்மா. ரமேஷ் உன்னைப் பற்றி அடிக்கடி பேசிக் கொண்டிருப்பான்."

பதிலொன்றும் சொல்லாமல் நந்தினி ஒரு சிறிய புன்னகை செய்தாள். அவர்களுடன் பேசுவது கூடத் தன் கௌரவத்திற்கு இழுக்கு என்று நினைத்தாளோ என்னவோ.

"இதுதான் என் சிஸ்டர் சித்ரா" அறிமுகப்படுத்தினான் ரமேஷ்.

"ஹலோ" — சித்ரா பதிலுக்கு ஹலோ சொன்னாள். அப்பா தன் அறையிலிருந்து எழுந்து வரவில்லை. நந்தினிக்கு அங்கு இருப்புக் கொள்ளவில்லை என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது.

"கிளம்பலாமா ரமேஷ்?" பெருமாள் மாடு மாதிரி தலையசைத்தான்.

அவள் பின்னாலேயே தாலாறு தாலனாகத் தன் பிள்ளை போவதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த அந்தத் தாயின் நெஞ்சில் ரத்தக் கண்ணீர் வடிந்தது. தன் தாயின் வருத்தத்தை உணர்ந்து கொண்ட சித்ரா ஏதும் பேசாமல் மௌனமாயிருந்தாள்.

கொஞ்ச நாளில் எவருடைய சம்மதத்தையும் எதிர்பார்க்காமல் ரமேஷ் திருமணத்திற்குப் பச்சைக் கொடி காட்டி விட்டான். திருமணம் தடபுடலாக நடந்தது. ஒரு பெரிய இடத்துக் கல்யாணத்துக்குரிய அத்தனை சிறப்பம்சங்களும் அதில் காணப்பட்டன. வரிசையாகக் கார்கள், பேண்டு வாத்தியம், கச்சேரி என்று அமர்க்களப்பட்டது.



சிறு எவர்சில்வர் டப்பாவில் ஈர மணலில் இஞ்சியைப் போட்டு வைத்தால் இஞ்சி உலர்ந்து போகாது. ஒரு வாரத்துக்கு மூன்று முறை மணலை நனைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஈரம் வற்றக் கூடாது. ஆற்று மணல் தான் வேண்டும். கடல் மண்ணில் போடக் கூடாது. இஞ்சி கெட்டு விடும்.

— கீதா.

அந்தத் திருமணத்தில் ஒட்டாமல் இருந்த வர்கள் ரமேஷின் குடும்பத்தினர்தான். அவர்களை யாரும் லட்சியம் செய்ததாகவே தெரியவில்லை. அப்பா வைத்தியநாதன் வழக்கம் போல எதிலும் பற்றற்றவராக இருந்தார். அலமேலுவுக்குத் தன் கணவரை ஏறெடுத்தும் பார்க்கத் துணிவில்லை. எவ்வளவு பெரிய தீர்க்கதரிசி அவர்? இனி வருங்காலம் எப்படியோ? கல்யாணத்தன்றே தங்களை லட்சியம் செய்யாத பிள்ளை பிற்காலத்தில் எப்படி இருப்பானோ? அவள் கட்டிய கோட்டைகள் அவள் கண் முன்னாலேயே தரைமட்டமாவதைப் பார்க்க அவளுக்குச் சகிக்கவில்லை. சித்ரா பார்வையிலேயே தன் பெற்றோரின் மனத்துன்பத்தை உணர்ந்து கொண்டு விட்டாள். ஏதும் செய்ய இயலாமல் அவள் மனம் பரிதவித்தது.

ஆயிற்று, கல்யாணம் முடிந்ததும் ரமேஷ், நந்தினியின் வீட்டில் சென்று குடியேறி விட்டான். கடந்த ஒரு மாதத்தில் ஒரே ஒரு முறைதான் பெற்றோர்களைப் பார்க்க வந்தான். அதுவும் தனியாகத்தான் வந்தான். நந்தினி வரவில்லை. வந்தவன் சிறிது நேரம்தான் இருந்தான். புது மனைவியின் மோகமும், புதுப் பணத்தின் கவர்ச்சியும் அவனை அடியோடு மாற்றி விட்டிருந்தது.

''அம்மா, இந்தா சம்பளக் கவர். வாங்கிக் கொள். நீயும், அப்பாவும் கிழக்குப் பார்த்து நில்லுங்கோ, நமஸ்காரம் பண்றேன்.''

நெகிழ்ந்து போயினர் பெற்றவர்கள். ''கடவுளே உனக்கு நன்றி! பிள்ளையின் நடத்தையினால் புரையோடிப் போயிருக்கும் புண்ணுக்குத் தடவும் மருந்தைப் போல் ஒரு பெண்ணையும் கொடுத்தாயே நன்றி.''

''அலமு, நடந்து போனதைப் பற்றியே கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் எப்படி? சித்ராவுக்கும் ஒரு கல்யாணத்தைப் பண்ணி வெச்சுட்டா நிம்மதி.''

''நானும் அதையேதான் நினைச்சேன். ஆனா ஒரு குந்துமணி தங்கம் கூட மீதி வைக்காமல் ரமேஷ் படிப்புக்குன்னு வித்தாச்சு. அவளுக்குன்னு சேர்த்து வெச்ச பணத்தையும் கரைச்சாச்சு. வெறுங்கைல முழம் போட முடியுமா? ரமேஷுக்குச் சொல்லியனுப்பலாம்னு இருக்கேன். அவன் நம்பளை வயசான காலத்திலே வெச்சுக் காப்பாத்தாட்டாப் போறது. அவனோட ஒரே தங்கையோட கல்யாணத்துக்காவது உதவி செய்யட்டும். அது கூட அவன் சம்பாதிச்சுக் கொடுக்க வேண்டாம். அவனுக்குன்னு நாம செலவழிச்ச பணத்தைக் கொடுத்தாக் கூடப் போறும்.''

ரமேஷ் சொல்லியனுப்பியபடி வந்தான். ''என்ன அம்மா கூப்பிட்டு அனுப்பினாயாமே? நானே வந்து உன்னைப் பார்க்கணும்னு இருந்தேன்.''

''ஒண்ணுமில்லேப்பா. சித்ரா கல்யாண விஷயமாகத்தான் பேச நினைச்சேன். அவளுக்குன்னு வைச்சிருந்த பணத்தையும், நகையையும்தான் உன் படிப்புக்கு உபயோகப்படுத்தியாச்சே. இப்ப என்ன செய்யலாம்னு உங்கிட்டே யோசனை கேட்கத்தான் கூப்பிட்டேன்.''

சிறிது எரிச்சலுடன், ''அதுக்கு என்ன செய்யறது? பெத்தீங்க. வளர்த்துப் படிக்க வைக்க வேண்டியது உங்க கடமை. நான் வந்தது வேறு விஷயமாக.''

''பெற்றோரைக் கடைசி காலத்தில் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டியது உன் கடமையில்லையா? ஒரே தங்கையின் திருமணத்திற்கு உதவி செய்ய வேண்டியது உன் கடமையில்லையா?'' நுனி நாக்கு வரை வந்து விட்ட கேள்விகளைச் சிரமப்பட்டு அடக்கிக் கொண்டாள். அவனே பேசட்டும் என்கிற மாதிரியாக அவன் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள்.

''அம்மா, இன்னும் ஒரு மாசத்திலே நந்தினிக்கு டெலிவரி டயம். பாவம், அம்மா இல்லாத பொண்ணு. என்னதான் ஆட்கள் நிறைய பேர் இருந்தாலும் நம்ப மனுஷான்னு யாராவது இருந்தால்தான் சௌகரியப்படும். நானும் உன்னை ஒரு மாசத்துக்கு உதவிக்கு அழைச்சுண்டு வர்றதா வாக்குக் கொடுத்துட்டேன். நீ தயாராயிரு. அதைச் சொல்லிட்டுப் போகலாம்னுதான் வந்தேன்.''

அந்த நிலையில் அவன் சொன்ன செய்தி அலமேலுவுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தது. ஆனால் திடீரென்று அவள் முகம் மாறியது. 'என்ன பிள்ளை இவன்? தனக்குக் குழந்தை பிறக்கப் போகும் செய்தியைத் தன் பெற்றோரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும் என்று கூடவா தெரியாது? நாங்கள் என்ன அந்நியர்களாகி விட்டோமா? சரி, இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டாவது அவனுடன் சிறிது நாட்கள் இருந்து விட்டு வரலாம்.

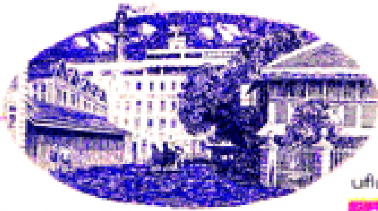
வைத்தியநாதன் அவள் போவதை ஆட்சேபித்தார்.

''நீ என்ன அவர்கள் வீட்டு வேலைக்காரியா? கூப்பிட்ட குரலுக்கு ஓடுவதற்கு. அவனுக்கும் தான் வெட்கம், ரோஷம் ஏதாவது இருக்கா?''

அப்பாவிடம் தனியாகப் பேசினாள் சித்ரா. ''அப்பா, அம்மாவைப் பார்த்தா பாவமாயிருக்குப்பா. போகட்டும்பா. ஒரு வேளை, பேரக் குழந்தையைப் பார்த்தாலாவது அவ மனசுக்கு நிம்மதி கிடைக்கலாமில்லையா? இதுவே அண்ணாவாக இல்லாமல் ஒரு மூணாம் மனுஷான் வந்து உதவிக்குக் கூப்பிட்டா நீங்க அனுப்ப மாட்டீங்களா? அப்படி நினைச்சுக்கோங்க.''

அப்பா மனம் இளகினார். சித்ரா அவர்

வாலஸ் 100 ஆண்டு பாரம்பரிய சிறப்புடன் அறிமுகப்படுத்தும் சேமியா.



ஆங்கிலேயர் ஆட்சி செய்த காலத்தில், ரால் சாஹுப் ...ண்டவர் ஒரு சிறிய மாவுமில் ...ன்றை பம்பாயில் வாங்கினார்.

மாவுமில் ஒன்றை நடத்த ...வேண்டும் என்கிற அவரது கனவு ...ாவாகியது.

ஒவ்வொரு நாளும் பொழுது ...டிகையிலேயே, வயலிலிருந்து ...கோதுமைகள் நேரடியாக மாட்டு ...வண்டிகளில் வந்திறங்கும். ...கோதுமையின் தரம் சிறப்பாக ...ல்லாவிடில் அவை ...ருப்பியனுப்பப்படும். கற்கள், ...ண், தூசு மற்றும் கட்டைகளை ...க்குவதற்காக கோதுமை ...ருமுறை சுத்தம் செய்யப்படும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட ...கோதுமையிலிருந்து சுத்தமான ...ாவு தயாரிக்கப்படும். இவ்வாறு ...ால் சாஹுப் தனது கனவை ...னவாக்குவதில் மும்முரமாக ...டுபட்டார்.

தொடர்ந்து வரலாறு ...டைத்தார்.

இன்று, வாலஸ் ஆசியாவின் ...ரிபெரும் மாவு மில்லாக ...ளர்ந்துள்ளது. நாட்டின் ...சிறந்த பிஸ்கட்டுகளாகிய ...ார்லே-ஜி, மோனேகோ, ...ராக்ஜாக் யாவும் வாலஸ் மாவு ...கொண்டே தயாரிக்கப்படுகின்றன.

வாலஸ் இத்தகைய தொழில்நுட்ப ...ிபுணத்துவம் மற்றும் அறிவை ...ாலஸ் பாஸ்டா ...யாரிப்புகளுக்கென ...யன்படுத்தியுள்ளது: சேமியா, ...ூடுல்ஸ், மெக்ரோனி, ...்பெகட்டி.

வாலஸ் சேமியா.

பாரம்பரிய சிறப்பு வாய்ந்தது.

வாலஸ் சேமியா மிகச் சிறந்த ...ரமுள்ள கோதுமை மாவிலிருந்து ...யாரானது.

வாலஸ் சேமியா கொண்டு ...வையமிக்க உணவுகள் பலவும் ...ங்கள் தயாரிக்கலாம்: ...ிற்றுண்டிகள், உணவுகள், இனிப்பு ...வகைகள். இதோ அவற்றில் சில.



வாலஸ் சேமியா

பாயசம்

தேவையான பொருள்கள்: 100 கிராம் வாலஸ் சேமியா:



1 லிட்டர் பால், 4 மேசைக் கரண்டி சர்க்கரை, வாசனைக்கு ஏலக்காய் மற்றும் ஜாதிக்காய், உலர்ந்த திராட்சை துண்டாக்கிய முந்திரிப் பருப்பு, ரோஜா இதழ்கள்/பச்சைக் கற்பூரம் சுவைக்கு (தேவையானால்).

செய்முறை: சேமியாவை வேகவைத்து நீரை வடிய வைக்கவும். பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கெட்டியாகும் வரை காய்ச்சவும். வேகவைத்த சேமியா, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய் இவற்றை சேர்க்கவும். ஒரு சிட்டிகை பச்சைக் கற்பூரத்தை வாசனைக்கு சேர்க்கவும். திராட்சை, முந்திரி, ரோஜா இதழ்கள் இவற்றை மேலாகத் தூவி அறையின் சீதோஷ்ண நிலையில் பரிமாறவும்.

வாலஸ் சேமியா இட்லி

தேவையான பொருள்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 40 கிராம் ரவை, 1-1/2 கோப்பை கடைந்த தயிர், தாளிப்பதற்கு 1 தேக்கரண்டி - உளுத்தம் பருப்பு, 1 தேக்கரண்டி கடுகு, 1 தேக்கரண்டி துண்டாக்கிய இஞ்சி, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், 2 சன்னமாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை 1 கொத்து, 10 முந்திரிப் பருப்பு, மற்றும் 2 மேசைக் கரண்டி நெய்.



செய்முறை: சேமியாவை 5 நிமிடம்போல் வறுத்து தனியே வைக்கவும்.

நெய்யை சூடாக்கி, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு கறிவேப்பிலை இவற்றை வெடிக்க விடவும். முந்திரி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றை சேர்த்து சிறிது வறுக்கவும். அதன்பின் ரவையை சேர்த்து வறுக்கவும்.

அடுப்பிலிருந்து இறக்கியபின் சேமியாவை சேர்க்கவும். தயிரை அதில் ஊற்றி, உப்பை சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் அப்படியே வைக்கவும்.

அதன்பின் இட்லி தட்டுகளில் மாவை ஊற்றி 5 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். ஆவிபறக்கும் இட்லியை தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

வாலஸ் சேமியா உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 3 மேசைக் கரண்டி எண்ணெய், 1/4 கோப்பை கடலைப் பருப்பு, 1/4 கோப்பை உளுத்தம் பருப்பு, 2 வெங்காயம் நறுக்கியது, 1 தேக்கரண்டி கடுகு,



நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் 4, 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரை, 1 கொத்து கறிவேப்பிலை, 2 கோப்பை நீர், தேவைக்கேற்ப உப்பு, மிளகு மற்றும் மிளகாய்ப் பொடி, அலங்கரிக்க கொத்துமல்லி.

செய்முறை: சேமியாவை எண்ணெயில் சிறிது சிவக்கும் வரை வறுத்து தனியே வைக்கவும்.

கடுகு மற்றும் பருப்புகளை எண்ணெயில் தாளித்து நன்கு கிளறவும். வெங்காயம் மற்றும் இதர பொருட்களையும் சேர்த்து வதக்கவும்.

2 கோப்பை நீரை விட்டு வறுத்த சேமியாவைப் போடவும். நன்கு வேகும்வரை மூடி வைக்கவும். அலங்கரித்து பரிமாறவும். ஆவிபறக்கும் உப்புமா தயார்.

வாலஸ் எலுமிச்சம்பழ சேமியா

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 1 சிறிய தக்காளி



நறுக்கியது, 2 எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து கொள்ளவும். கொத்துமல்லி தழை சிறிது. தாளிப்பதற்கு: 1 தேக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு, 1 சிறிய இஞ்சித் துண்டு நறுக்கியது, பச்சை மிளகாய் 2 நறுக்கியது. சிறிது கறிவேப்பிலை.

செய்முறை: சேமியாவை நெய்யிலே 2 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும்.

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றை எண்ணெயில் தாளிக்கவும். 2 கோப்பை நீரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு போடவும்.

வறுத்த சேமியாவைப் போட்டு சில நிமிடங்களுக்கு மூடி வைக்கவும். அதன்பின் எலுமிச்சை சாறையும் தக்காளியையும் சேர்க்கவும். கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கவும்.

வாலஸ் தயிர் சேமியா

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 1 தேக்கரண்டி கடுகு, 1 மேசைக் கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு, 2 நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், சிறிய இஞ்சித் துண்டு நறுக்கியது, கறிவேப்பிலை, 1 மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம், வெள்ளரித் துண்டங்கள், நறுக்கிய குடமிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றுடன் கடைந்த தயிர்

செய்முறை: கொதிக்கும் நீரில் சேமியாவை உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் வேக விடவும்.

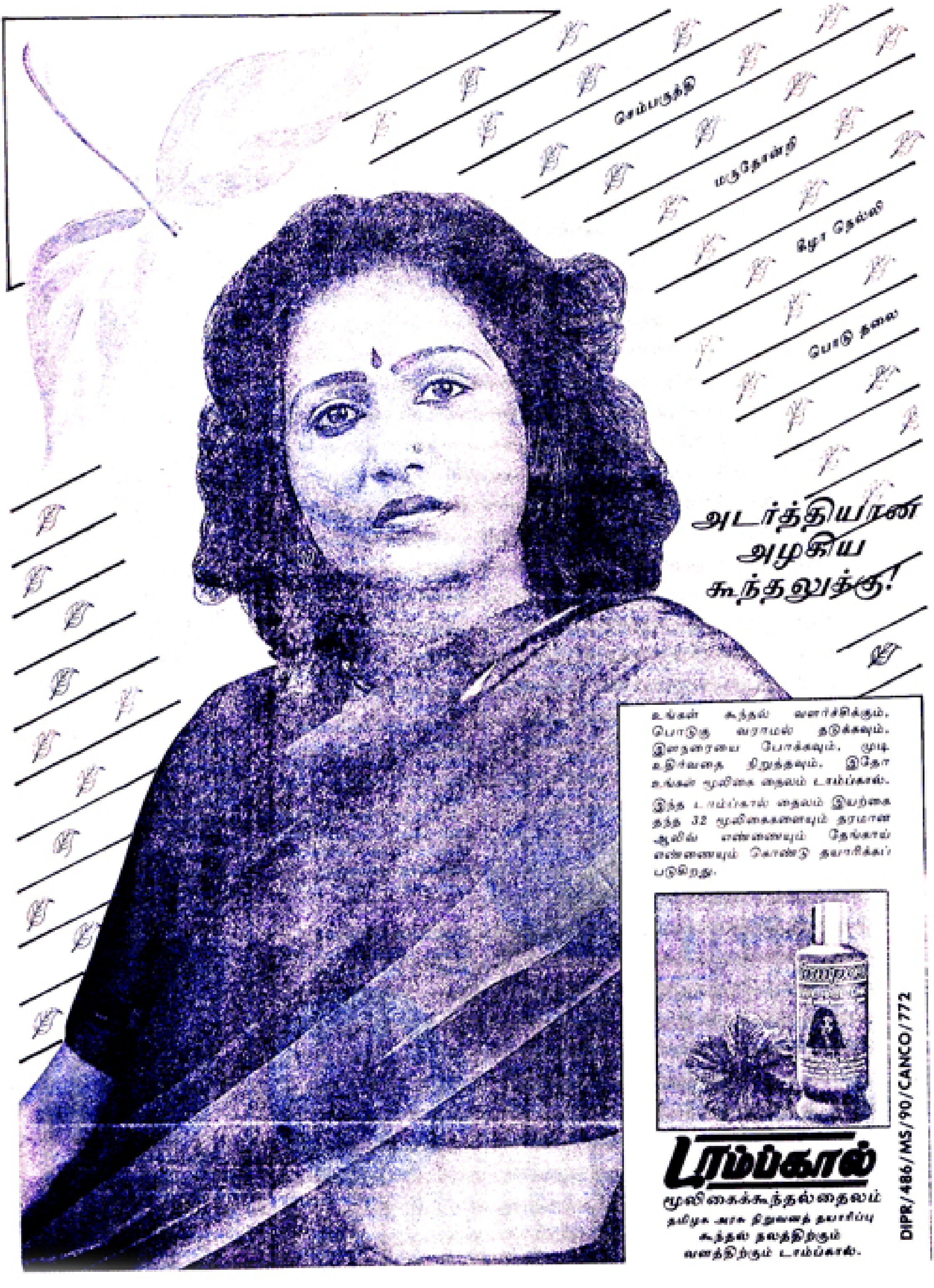


சேமியா வேகும்போதே மற்றொரு இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவற்றை முறையே தாளிக்கவும்.

வெந்த சேமியாவை இலுப்பச் சட்டியில் கொட்டியபின் ஸ்டவ்வை அணைத்து விடவும்.

ஆறியபின் தயிரை சேர்க்கவும்.




செம்பருத்தி
மருதோன்றி
கீழா நெல்லி
பொடுதலை
அடர்த்தியான அழகிய கூந்தலுக்கு!
உங்கள் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும், பொடுகு வராமல் தடுக்கவும், இளநரையை போக்கவும், முடி உதிர்வதை நிறுத்தவும், இதோ உங்கள் மூலிகை தைலம் டாம்ப்கால்.
இந்த டாம்ப்கால் தைலம் இயற்கை தந்த 32 மூலிகைகளையும் தரமான ஆலிவ் எண்ணெயும் தேங்காய் எண்ணையும் கொண்டு தயாரிக்கப் படுகிறது.
டாம்ப்கால்
மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்
தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு
கூந்தல் நலத்திற்கும்
வனத்திற்கும் டாம்ப்கால்.
DIPR/486/MS/90/CANCO/772

கண்ணுக்கு மகளாகத் தெரியவில்லை. தாயாகத் தோன்றினாள்.

பேரன் பிறந்து ஒரு மாதம் அங்கு உதவிக்கு இருந்து விட்டுத் திரும்பினாள் அலமேலு. அவள் முகவாட்டம் அதிகரித்திருப்பதாகப்பட்டது. அந்தப் புது சூழ்நிலை அவளுக்கு ஒத்து வரவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகி விட்டது. மாமனாரும், மனைவியும் என் என்பதற்குள் எண்ணெயாக நிற்கும் தன் பிள்ளை இனித் தனக்கு உதவ மாட்டான் என்பது புரிந்து விட்டது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அலமேலுவின் உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டது. அவர்கள் மூவருக்குமே அதன் காரணம் புலப்பட்டாலும், அதைப் பற்றி வெளியே விவாதிக்க அஞ்சினார்கள். ஏதாவது பேசினால் தொண்டையில் பந்தாக உருண்டு கொண்டிருக்கும் சோகம் கண்ணீராக வெளிவந்து விடுமோ என்ற பயம். உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்ட போதும் ரமேஷிடம் ஒரு டாக்டர் என்ற முறையில் கூடப் போகவில்லை.

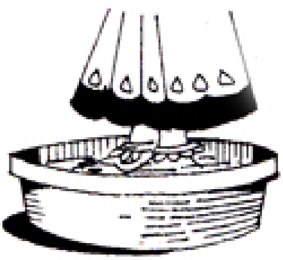
''அம்மா, டாக்டர் உனக்குக் கீரை நிறைய சேர்த்துக்கச் சொல்லியிருக்கார். நான் உனக்குன்னு ஸ்பெஷலா வாங்கிப் பண்ணி வெச்சிருக்கேன். மத்தியானம் மறக்காமல் போட்டுண்டுச் சாப்பிடு. எதையாவது நினைச்சுண்டு மனசைப் போட்டுக் குழப்பிண்டிருக்காதே. நீ கேட்ட புத்தகங்களெல்லாம் வாங்கி வெச்சிருக்கேன். பொழுது போகலைன்னா அதைப் படி. பிளாஸ்கில் காப்பி வெச்சிருக்கேன். சாயந்திரம் வந்து டிபன் பண்ணித் தரேன்.''

பெண்ணின் பரிவும், பாசமும் அலமேலுவை உருக்கியது. செய்வான் என்று எதிர்பார்த்த பிள்ளை திரும்பிக் கூடப் பார்க்கவில்லை. எந்தப் பெண்ணை வஞ்சித்து, சாப்பாட்டு விஷயத்திலாகட்டும், பண விஷயத்திலாகட்டும் மட்டம் தட்டப்பட்டவள், அதையெல்லாம் மனதிலே வெச்சுக்காம ஓடாக உழைக்கிறாளே. இவளுடைய' இந்தப் பரிவும், பாசமுமே என்னைக் கொல்கிறதே. மனதுக்குள் ரத்தக் கண்ணீர் வடித்தாள் அந்தத் தாய்.

அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமை. அப்பா, சித்ரா, அம்மா மூவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிட்டு விட்டுப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்தக் குடும்பத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழைய கலகலப்பு களை கட்ட ஆரம்பித்திருந்தது.

''அம்மா, உனக்கு நான் ஒண்ணு சொல்றேன். இதைப் பாரு அண்ணாவையே நினைச்சு உருக மாட்டேன்னு எனக்கு நீ சத்தியம் பண்ணித் தரணும். இதுவரைக்கும் நான் உங்கிட்டே ஏதாவது கேட்டிருக்கேனா? நீ மனசை தேத்திண்டு பழையபடி ஜம்முனு வளைய வரணும். அப்பதான் எனக்குத் திருப்தியாயிருக்கும். என்னைப் பத்திக் கவலைப்படாதே. இந்தக் காலத்திலே எவ்வளவோ பெண்கள் கல்யாணம் பண்ணிக்காமலே இருக்காங்க. அவங்கள்ளாம் மத்தவங்களை விட எந்த விதத்திலும் குறைஞ்சு போயிடலை. ஒருவேளை உங்களையும் என்னோடவே கடைசி வரைக்கும் வெச்சுக் காப்பாத்தறதுக்குச் சம்மதிக்கற ஒரு நல்ல மனம் படைத்தவர் கிடைத்தால் உங்க திருப்திக்காக நான் கல்யாணம் பண்ணிக்கறேன். ஆனா ஒண்ணு, பிள்ளை கூட இருக்க முடியலையே என்கிற உன் கவலையைத்தான் என்னால் மாத்த முடியவில்லை. அதனாலென்ன, என்னை ஒரு பொண்ணா நினைக்காம உன்னோட இரண்டாவது பிள்ளையா நினைச்சுக்கோ.''

அவள் வாயைப் பொத்தினாள் அலமேலு. ''வேண்டாம்டி கண்ணே, நீ பிள்ளையாயிருக்கேன்னு சொல்லாதே. பெண்ணாகவே இரு. அப்புறம் நீயும் என்னை விட்டுட்டுப் போயிடுவே'' சொல்லிய அந்த ஐம்பது வயதுக் குழந்தை பெண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு கதறினாள்.

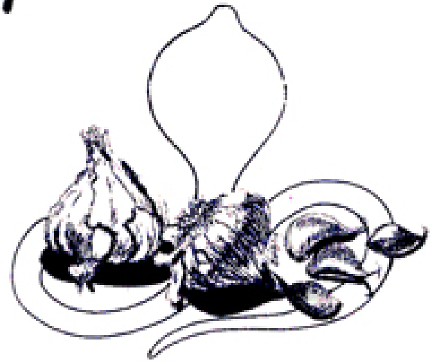


பிரயாணக் களைப்பினால் ஓய்ந்து போய் அசதியாக இருந்தால், வீட்டுக்கு வந்தவுடன் வெந்நீரில் உப்பைக் கலந்து அந்த நீரில் பத்து நிமிடங்கள் கால்களை முக்கி வைத்தால் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

தையல் இலைகளைத் தைக்கும் போது இலைகளின் அடிப்பாகத்தைத் திருப்பி வைத்துக் கொண்டு ஈர்க்கினால் தைத்தால் மேல் பாகத்தில் உணவைப் பிசைந்து சாப்பிடும் போது ஈர்க்கு பிய்ந்து வராது. இலை தைப்பவர்களே! இது மாதிரி தையுங்கள். சாதத்தோடு ஈர்க்குத் துண்டுகள் கலந்து சாப்பிடும் போது தொண்டையிலும் மாட்டிக் கொள்ளாது.

— கீதா.

பாம்பையும் அடக்கும் பூண்டு!



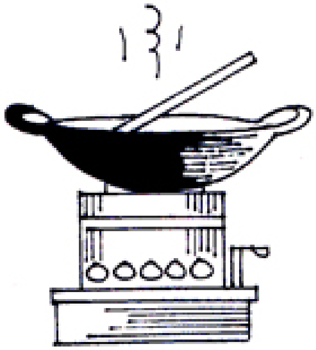
பூண்டின் மணம் இந்துக்கள் சிலருக்குப் பிடிப்பதில்லை. குறிப்பாக, என்னதான் இவர்கள் இதைச் சாப்பிடா விட்டாலும் காலப்போக்கில் இதைப் பலவித மருந்துப் பொருட்களாகவும், தைலங்களாகவும், சூரணமாகவும் ஏதோ ஒரு வகையில் 'காட்லிவர்' ஆயிலைப் போல் உண்ண வேண்டியிருக்கிறது.

1. வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேக வைத்து நசுக்கி முகப்பரு மீது தடவி வந்தால் பருக்கள் உடன் குணமாகும்.
2. உள்நாக்கு வளர்ந்து வேதனைப் படுத்தினால் வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றை விரலால் தொட்டு உள் நாக்கின் வளர்ச்சியில் தடவினால் அது சுருங்கி குணம் ஏற்படும்.
3. பூண்டின் சாற்றை தினசரி இரண்டு துளி விதம் ஆறு வேளைகள் காதினுள் பிழிந்து வர செவிடு நீங்குகிறது.
4. வெள்ளைப் பூண்டை நவச்சாரத்துடன் அரைத்து வெண் குஷ்டம், வெள்ளைப் புள்ளிகள் மீது தடவி வர வெண்மை நிறம் மாறி இயற்கையான நிறத்தைப் பெறலாம்.
5. வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு, இஞ்சி, முருங்கைப் பட்டை இவற்றை பஞ்சு போல இடித்து காலின் இரு பெரு விரலிலும் கட்டி விட்டால் 45 நிமிடங்களில் ஜன்னி குணமாகும்.
6. வெள்ளைப் பூண்டும், ஓமமும் வெதுப்பி குடிநீர் கொடுத்தால் பால் வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு நலம் உண்டாகும்.
7. ஏழு நாட்கள் மட்டும் காலை வெறும் வயிற்றில் மூன்று புதிய 'கம்மாறு' வெற்றிலையுடன் மூன்று பூண்டின் பருப்பை வைத்து நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தி வர ரத்த அழுத்த நோய் குறையும்.
8. வெள்ளைப் பூண்டையும் தைவேளை வேரையும் சிதைத்து காதில் பிழிந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி போகும்.
9. வெள்ளைப் பூண்டு, வசம்பு, அவரி இவற்றைச் சிதைத்து நாசியில் நசியம் செய்ய சகலவிதமான வலிப்புகளும் நீங்கும்.
10. வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகு, கெச்சக் காய் இலை சம அளவு எடுத்து நன்கு அரைத்துத் தினமும் சாப்பிட்டு வர கர்பந்தரிக்கும்.
11. பிரசவித்த தாய்மார்களுக்குக் காய்ச்சிய பசும் பாலில் இரண்டு பூண்டு பற்கள் அப்படியே வேகவைத்து மசித்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்து வந்தால் பால் சுரக்கும்.
12. வெள்ளைப் பூண்டு பாம்பையும் அடங்க வைக்கும். வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி நல்ல பாம்பு முன் போட்டால் சீறாமல் படுத்து சுருண்டு கொள்ளும். பூண்டை நசுக்கிக் கையில் வைத்துக் கொண்டு பாம்பை கையில் பிடித்தாலும் துவண்டு விடும். அது கடிப்பதும் சீறுவதும் அடங்கி விடும்.

இவை மட்டுமின்றி இன்னும் எத்தனையோ மருத்துவ குணங்கள் பூண்டுக்குள் பொதிந்திருக்கின்றன. பூண்டு என்னும் போது அதனுடைய வாசனையை நினைத்து நம்மில் பலர் வெறுக்கின்றனர்.

வெள்ளைப் பூண்டின் விசேட மருத்துவ நலனைப் பெற அதைத் தோலுரித்து அப்படியே சாப்பிடலாம். அப்படிப் பிடிக்காதவர்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்து அதன் மருத்துவ குணங்களைப் பெறலாம். வடக்கே உள்ளவர்களும், தெற்கே கொங்கணிகளும் பூண்டை மிகுதியாக உண்டே நோய் நொடி இன்றி திடமாக வாழ்கிறார்கள்.

— சாந்தா ராமசாமி.



இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு: கரேலா சட்னி (துவையல்)

தேவையான பொருட்கள்:

பாவக்காய் பழுத்தது — 100 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் — 1 கப்,
ஆம்சூர் பொடி — ஒரு டீஸ்பூன்,
புளி — ஒரு சிறிய உருண்டை,
கடலைப் பருப்பு — சிறிதளவு,
வத்தல் மிளகாய் — 5 (அ) தேவைக்கேற்ப,
வெல்லம் — சிறிதளவு,
உ. பருப்பு — 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு — தாளிப்பதற்கு,
உப்பு — சுவைக்கேற்ப,
மஞ்சள் பொடி — 1 டீஸ்பூன்,
வேர்க்கடலை — ஒரு கரண்டி,
கொத்துமல்லி — சிறிது.

செய்முறை:

பாவக்காயை நன்றாக சுத்தம் செய்து நான்காகப் பிளந்து கொள்ளவும். அதில் மஞ்சள் பொடியை அடைத்து சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவும். (சிறிது கசப்பு கூட இருக்காது.) அடுப்பில் வாணலியை வைத்து இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பாவக்காயை நன்றாக வதக்கவும். மிக்ஸியில் தேங்காய், பாவக்காய், வத்தல் மிளகாய், புளி, வெல்லம், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாக அரைக்கவும். வேர்க்கடலை, கொத்துமல்லி தழைகளை வறுக்கவும். கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்து இவ் விழுதுடன் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றவும். மீண்டும் அடுப்பில் வாணலி போட்டு எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து இத் துவையலையும் போட்டு நன்றாக வதக்கி எடுக்கவும். நீண்ட நாள் வரும். இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது தேங்காய்த் துவையல் போல் இருக்கும்.

— சியாமளா சிவகுமார், புதுபம்பாய்.


சியாமளா

இரண்டாம் பரிசு: உடுப்பி வகை வாழைமடல் துவையல்

வாழைப் பூவின் சிவப்பு மடல்களை நீக்கி விட்டு, வெள்ளை மடல்களாக எடுத்துக் கொள்ளவும். (20 அல்லது 25 மடல்கள்)

தேவையான பொருட்கள்:

வாழைப் பூ மடல்களை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
வெ. உளுத்தம் பருப்பு — 25 கிராம்,
சிவப்பு மிளகாய் — 8, 10
புளி — எலுமிச்சையளவு,
பெருங்காயம் — 1 துண்டு,
தேங்காய்த் துருவல் — 2 ஸ்பூன்,
தாளிக்க 1 டீஸ்பூன் கடுகு, சிறிது கறி வேப்பிலை, எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை:

நறுக்கிய மடல்களைப் பத்து நிமிடம் மோரில் போட்டு ஊறவைத்து எடுக்கவும்.



ஜெயா

புளியை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து உப்பு சேர்க்கவும். ஊறிய மடல்களைப் புளி நீரில் போட்டு விடவும். வெந்தவுடன் வடி கட்டவும். வாணலியைக் காய வைத்து, காயம், பருப்பு, மிளகாய், தே. துருவலை சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வேக வைத்த வாழை மடல்களுடன் வறுத்தவற்றைச் சேர்த்து அரைக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். சாதம், தோசை, இட்லிக்கு ஏற்றது.

— ஜெயா சம்பத், ஸ்ரீவைகுண்டம்.

மூன்றாம் பரிசு: கொய்யா துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

கொய்யா — 2 பெரியது,
உ. பருப்பு — 1 டீஸ்பூன்,
புளி — எலுமிச்சையளவு,
காய்ந்த மிளகாய் — 3,
தே. துருவல் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு — போதுமான அளவு.



மாலதி

செய்முறை:

கொய்யா பழமாகவும் இல்லாமல் படுகாயாகவும் இல்லாமல் பார்த்து எடுத்துக் கொள்ளவும். காயை இரண்டாக வெட்டி உள்ளிருக்கும் கொட்டைகளைக் குடைந்து எடுத்து விட்டுக் கத்தியாலோ தேங்காய் சீவலிலோ வைத்து சீவிக் கொள்ளவும். இந்த சீவலை லேசாக வாணலியில் வதக்கிக் கொள்ளவும். (இவற்றை வதக்காமலும் செய்யலாம்) உளுத்தம் பருப்பை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தேங்காய்த் துருவல், கொய்யாகாய் சீவல் இவற்றை வைத்து முதலில் அரைக்கவும். அவை சற்று மசிந்த பின் மிளகாய், புளி, உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். கடைசியாக உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து அரைத்து வழித்து எடுத்து கடுகு தாளித்து கொட்டி பயன்படுத்தவும்.

— கு. மாலதி குசேலன், நெசப்பாக்கம்.

ஆறுதல் பரிசு: வெஜிடபிள், புதினா துவையல்



சாஜீவ்

தேவையான பொருட்கள்:

காரட் — 2,
தக்காளி — 2,
வெங்காயம் — 2,
புதினா — 1 கட்டு,
பச்சை மிளகாய் — 2,
வத்தல் மிளகாய் — 2,
உ. பருப்பு — 2 தேக்கரண்டி,
க. பருப்பு — 1 தேக்கரண்டி,

புளி — கொஞ்சம்,
எண்ணெய் — வறுக்க, வதக்க,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

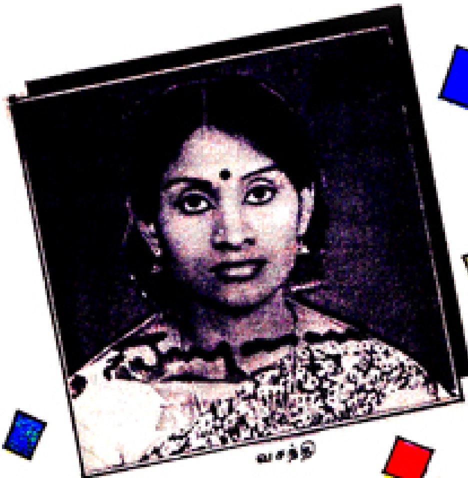
கேரட்டை முதலில் வேக வைத்துத் தோல் உரித்து எடுத்து வைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு அதில் உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, வற்றல் மிளகாய் இவற்றைச் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில் பின்பு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் இவற்றை சிறிது வதக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு மிக்ஸியில் பருப்புகளை அரைத்துக் கொண்டு அதில் வதக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, வேக வைத்த காரட், காம்பு ஆய்ந்து அலசிய புதினா, புளி, உப்பு, மிளகாய் சேர்த்துத் துவையலாக அரைக்கவும்.

இந்தத் துவையல் சாதத்திற்கும் ஈடு கொடுக்கும். இன்னும் பஜ்ஜி, கீரை வடை, மசால் வடை போன்ற டிபன்களுக்கும் தொட்டுக் கொள்ள ருசியாக இருக்கும்.

— ராஜீவி நரசிம்மன், பம்பாய் — 38

ஆறுதல் பரிசு:
ஷீலா துவையல்

ஷீலா கருவாடு (நெய்மீன் கருவாடு) — 2 துண்டு.
தக்காளி — 2,
வெள்ளை பூண்டு — 4 பல்,
சீரகம் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — சிறிது,
மிளகாய வற்றல் — 6,
கொத்துமல்லித்தழை — சிறிது,
சிறிய வெங்காயம் — 5,
நல்லெண்ணெய் — 100 மி.லி.,

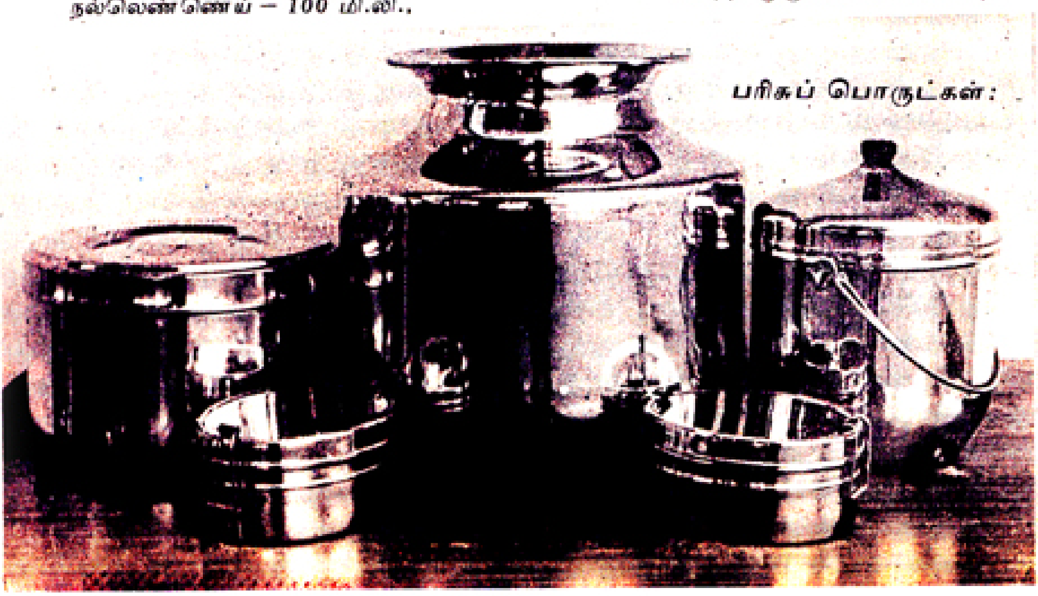


வசந்தி

செய்முறை:

முதலில் கருவாட்டுத் துண்டுகளை நன்றாகத் தண்ணீரில் கழுவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு சிறிய (சாம்பார்) வெங்காயத்தை உரித்து, அம்மியில் வைத்து ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிக் கொள்ளவும். அதன் பின்பு சீரகம், மிளகாய் வற்றல், மஞ்சள் பொடி, பூண்டு ஆகிய வற்றை ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெயை ஊற்றி, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்ததும் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துள்ள கருவாட்டுத் துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். பின்பு அதில் தட்டி வைத்துள்ள வெங்காயத்தையும், தக்காளி மற்றும் மிளகாய், சீரகம், விழுதினையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி ½ டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். உப்பு போட்டு நன்றாகக் கிளறினால், கண்டி விடும். இது மோர் சாதம், சாம்பார், பருப்பு சாதங்களுக்கு மிகவும் எடுப்பாக ருசியாக இருக்கும்.

— வசந்தி முருகேசன், கடலாடி.




வாழ்விலே நம்பிக்கையும், நிறைவும் கண்ட நங்கை
சிங்கார நங்கை இவள் முகத்திலே என்றும் மாறாத புன்னகை
நெற்றியிலே ஒளிரும் நம்பிக்கைச் சின்னம்
சிங்காரப் பொட்டாய் விளங்கும்
ஒய்யாரமாய் விளங்கிடுவாள் இந்த சிங்கார நங்கை
சிங்கார்®
ஸ்டிக்கர் குங்குமம்
நம்பிக்கையான நெற்றிக் குங்குமம்
நற்பாதுகாப்புடன் என்றும் திகழும்
Shingar®
STICKER
KUMKUM
SAFE NON-TOXIC ADHESIVE
everest/90/SH/73

எப்படிப்பட்ட கணவரை

எந்த மாதிரி கணவர் உங்களுக்கு ஏற்றவர் என்புதை அறிய — உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ள இது ஒரு வாய்ப்பு — கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு உண்மையாக பதிலளியுங்கள்...

1. உங்கள் கணவர் உங்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று முக்கிய மாக எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

அ) நட்புடன்

ஆ. உங்கள் மனக்குறையைச் சொல்லும் போதெல்லாம் தோளைக் கொடுத்து ஆறுதல் அளிப்பவராக.

இ) தன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் கூட உங்கள் கருத்தைக் கேட்டுச் செயல்படுபவராக.

2. உங்கள் கணவருக்கு நெருங்கிய நண்பர்கள் இருந்தால் —

அ) 'இருக்கட்டும், நல்லதுதானே?'

ஆ) 'அதிலெல்லாம் நான் ஏன் தலையிட வேண்டும்' அது அவரது தனிப்பட்ட விஷயம்.'

இ) 'இருக்கட்டும். ஆனால் எனக்குப் பிறகுதான் அந்த நண்பர்கள் என்பதை அவர் ஒருபோதும் மறக்கக் கூடாது.'

3. குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதைப் பற்றி —

அ) 'எப்போது என்பதை நானும் என் கணவரும் சேர்ந்து முடிவு செய்வோம்.'

ஆ) 'அவர்தானே குடும்பத் தலைவர். அவர் விருப்பப்படி நடப்பேன்.'

இ) 'இது பற்றி நன்கு யோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்திருக்கிறேன். அதன்படி தான் நடப்பேன்.'

4. உங்கள் கணவரை எப்படி ஈர்க்க முடியுமென்று எண்ணுகிறீர்கள்?

அ) புரிந்து கொள்ளும் தன்மை மற்றும் ஆரோக்கியமான பாலுணர்வு.

ஆ) அழகு மற்றும் அவர்தான் உங்களுக்குச் சகலமும் என்பதை அவரை உணர வைப்பதன் மூலம்.

இ) நல்ல சமையல் மற்றும் குடும்பம் சம்பந்தப்பட்ட முக்கியமான முடிவுகளைத் திறமையாக எடுப்பதன் மூலம்.

5. உங்கள் கணவர் உங்களிடமிருந்து ஒரு விஷயத்தை மறைத்து விட்டாரெனத் தெரிகிறது. உங்கள் எண்ண ஓட்டம் எப்படி இருக்கும்?

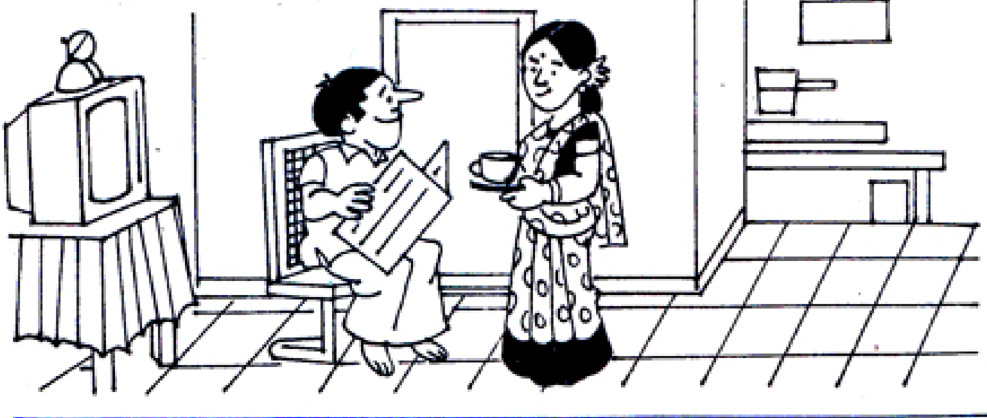
அ) 'எதனால் அதை மறைத்தார்?'

ஆ) 'ஆண் பிள்ளைக்கு ஆயிரம் விஷயங்கள். எல்லாவற்றையும் சொல்லிக்கொண்டிருப்பார்களா, என்ன?'

இ) 'அதெப்படி என்னிடமிருந்து அவர் ஒன்றை மறைக்கலாம்?'

6. உங்கள் கருத்துப்படி, பெண் என்பவள் —

அ) (ஆணைப் போன்று) ஒரு தனி நபர்.



எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

ஆ) வீட்டின் குலவிளக்கு; நாட்டின் கலாசாரப் பிரதிநிதி.

இ) எதையும் சாதிக்க வல்லவள்.

7. நீங்கள் அதிகம் விரும்புவது.

அ) பழவகைகள்

ஆ) சாக்லேட்டுகள்

இ) பூச்செண்டுகள்

8. உங்கள் தந்தையைப் பற்றிய உங்கள் கருத்து —

அ) 'அவரை நான் விரும்புகிறேன்'

ஆ) 'அவரை எண்ணி எண்ணி வியக்கிறேன்'

இ) 'அவரை நினைத்தாலே பயமேற்படுகிறது'

9. உங்களுக்குப் பிடித்த — ஆனால் உங்கள் கணவருக்கு அவ்வளவாகப் பிடிக்காது என்று நீங்கள் எண்ணுகிற — ஒரு விஷயத்தைச் செய்வதாக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் கணவர் என்ன செய்வார் என எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

அ) 'உனக்கு அது மிகவும் அவசியம் என்று பட்டால் மட்டும் செய்.'

ஆ) 'வேறே வேலையில்லையா? அதெல்லாம் வேண்டாம்'

இ) 'நீ எது வேண்டுமானாலும் செய்து கொள்ளலாம்.'

10. பெண்களுக்கான இதழ்களில் நீங்கள் விரும்பிப் படிப்பது.

அ) பெண்களுக்கு மட்டுமென்றில்லாமல் குடும்பத்தில் அனைவருக்குமே பயன்படக் கூடிய கட்டுரைகள்

ஆ) சமையல் மற்றும் கோலக் குறிப்புகள்

இ) பெண்களின் சாதனைகள் மற்றும் ஆண்களுக்குச் சவால் விடும் கட்டுரைகள்.

இப்போது உங்கள் விடைகளில் எவ்வளவு (அ) பிரிவைச் சேர்ந்ததாக உள்ளது; (ஆ) பிரிவைச் சேர்ந்ததாக உள்ளது; (இ) பிரிவைச் சேர்ந்ததாக உள்ளது என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

உங்கள் விடைகளில் பெரும்பான்மையானவை (அ)வாக இருந்தால்...



உங்களை மதித்து சமமாக மதிக்கக் கூடிய கணவரை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்கள். அதே போல் நீங்களும் அவருக்கு உரிய மரியாதை கொடுப்பீர்கள். எந்த விஷயத்தையும் கலந்து ஆலோசிப்பீர்கள். எனவே கர்வம், கோழைத்தனம் இரண்டுமே இல்லாத ஒருவர் உங்களுக்குக் கணவராக அமைந்தால் உங்கள் இல்லறம் சிறப்படையும்.

உங்கள் விடைகளில் பெரும்பான்மையானவை (ஆ)வாக இருந்தால்...

நீங்களாக எந்த முடிவெடுக்கவும் மாட்டீர்கள். குடும்பப் பொறுப்பையும் கவலைகளையும் தான் தாங்கிக் கொள்ளத் தயாராகவும், ஆண் மேலாதிக்க மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபடாதவராகவும் உள்ளவரோடு நீங்கள் வாழ்க்கை நடத்தினால் அது வெற்றி பெறும்.

உங்கள் விடைகளில் பெரும்பான்மையானவை (இ)யாக இருந்தால்...

உங்களுக்கு எளிதில் வளைந்து கொடுக்கும் நபர்தான் ஏற்றவர். குழந்தைத்தனம் நிரம்பிய, சிறுமைகளைப் பற்றிக் கவலைப் படாத ஒருவர் கணவராக உங்களுக்கு வாய்த்தாரானால் உங்கள் பாடு ஜாலிதான்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

கையில் குழந்தையோடு போஃபர்ஸ் போராட்டம்!

போஃபர்ஸ் பீரங்கி பேர ஊழல் உலகறிந்த விஷயமாகி விட்டது. அது சம்பந்தப்பட்ட முக்கியமான ஆவணங்களை 'ஹிந்து'வில் பத்திரிகையாளர் என். ராம் வெளியிட்டார் என்றால், அவற்றை ஸ்விஸ் நாட்டிலிருந்து வெளிக் கொணர்ந்தவர் சித்ரா சுப்ரமண்யம். இந்த முப்பத்து மூன்று வயதேயான இளம்பெண்ணிற்கு எங்கிருந்து இவ்வளவு துணிச்சல் வந்தது? ஆவணங்களை வெளிக் கொணர எப்படிப் போராடினார்?

பயங்கரமான அரசியல்வாதிகளுக்கு எதிராக இவ்வளவு பெரிய உண்மைகளை வெளியே கொண்டு வந்தீர்களே, நமக்கு யாராலேனும் ஏதாகிலும் ஆபத்து வருமோ எனப் பயமாக இல்லையா உங்களுக்கு?'' எனப் பிரமிப்போடு கேட்டேன்.

விரிந்த தன் தலைமுடியை அலட்சியமாகத் தள்ளி விட்டபடி,

''பயமா, ஏன் பயப்படணும்? எனக்கு 'இந்து' பத்திரிகை இந்தப் பொறுப்பைக் கொடுத்தது. அதை வெளியே கொண்டு வந்தேன். எனக்கு ஏதாவது ஆகிவிடுமோ என்று நான் பயப்படவேயில்லை...''

''உங்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். உங்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கு...?''

''இல்லை. அந்த மாதிரி யாரும் பயமுறுத்தவும் இல்லை. ஆனால் ஒன்றே ஒன்று. நான் தாயாரான போது என் மகன் நிகிலுக்கு ஏதேனும் ஆபத்து வருமோ என ஒரு சமயம் பயந்திருக்கிறேன்...''

என்னதான் துணிச்சலான பெண்ணானாலும் தாய்மை யாரை விட்டது? இவர் பையன் நிகிலுக்கு இரண்டரை வயது இருக்கும். இவர் போஃபர்ஸ் உண்மைகளை வெளிக் கொணரப் பாடுபட்டதும் இந்த இரண்டு வருடங்களில்தான். எப்படிச் சமாளித்தார்?

ரொம்ப சர்வ சாதாரணமாக, ''ஏன், சில சமயம் என் பையனை முதுகில் கட்டிக் கொண்டு கூட போயிருக்கிறேன், அதிகாரிகளைச் சந்திக்க...!''

''முதுகில் கட்டிக் கொண்டா...?''

''ஏன், போகக் கூடாதா...? இந்தியாவில் இலட்சக்கணக்கான ஏழைத் தாய்மார்கள் பிரசவித்த மறுநாளே கூலி வேலைக்குப் போகவில்லையா? குழந்தையை முதுகிலும், இடுப்பிலும் சுமந்து கொண்டு போவதில்லையா? அவர்கள் கஷ்டத்தை விட என் கஷ்டம் ஒன்றும் பெரிதில்லை...!''

''நிறைமாத கர்ப்பிணியாக, பிறகு பச்சைப் பிள்ளைக்காரியாக...'' சிரிக்கிறார் சித்ரா. ''நான் அவற்றையெல்லாம் பொருட்படுத்தவேயில்லை. பிரசவத்திற்கு முதல் நாள் வரை வேலை பார்த்து இருக்கிறேன். முதலில் மீண்டும் மீண்டும் அதிகாரிகளைச் சந்தித்துப் பேசிப் பேசி அவர்களுடைய நம்பிக்கையைப் பெறவே எனக்கு ஒரு வருஷம் ஆச்சு. அதற்குப் பிறகே அவர்களும், 'ஐயோ நம் நாட்டுக்காரர்களும் சேர்ந்து கொண்டு ஊழல் செய்திருக்கிறார்



களே' எனத் தார்மீகக் கோபத்தோடு ஆதாரங்களைக்கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். அந்தச் சமயத்தில் நான் பிள்ளை உண்டானேன். அதற்காக இவ்வளவு முக்கிய மான விஷயத்தை விட்டுவிட முடியுமா?

''அப்போதெல்லாம் ஒரு நாளைக்குப் பதினாறு மணி நேரம் வேலை செய்வேன் எண்பத்தெட்டு, எண்பத்தொன்பதாம் ஆண்டுகள் ரொம்ப 'த்ரில்லிங்'கானவை. அதிகாரிகளைச் சந்தித்து, குறிப்பெடுத்து, தொகுத்து, டைப் செய்து, ஹிந்துவிற்கு அனுப்பி...

''அதே போலப் பிரசவம் முடிந்த மறு நாளும் போக வேண்டியதாகப் போச்சு. அம்மாவானால் என்னோடு சண்டை போட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தார்கள்..''

ஆனாலும் இவர் தேசத்தில் நடந்து விட்ட அக்கிரமத்திற்கு எதிராக நடத்திய போராட்டம் ஓயவில்லையே! கைக்குழந் தையை எப்படிச் சமாளித்தார்? அதையும் சாதாரணமாகவே சொன்னார்,

''சில சமயங்களில் என் கணவர் பார்த்துக் கொள்வார். பல சமயங்களில் முதுகிலேயும் கட்டிக் கொண்டு கிளம்பி விடுவேன். சில சமயம் கூடையில் போட்டுக் கொள்வேன். தாய்ப்பாலை பம்ப் செய்து பாட்டிலில் ஊற்றி எடுத்துக் கொண்டு விடுவேன். இதனால் கொஞ்சம் உடல்நலம் பாதித்து முதுகுவலி வந்துவிட்டது. அவ்வளவுதான், வேறொரு பிரச்னையுமில்லை...''

ரொம்ப 'கூலாக'ச் சொல்கிறார். இங்கே நாமோ, உட்கார்ந்து எழுந்தாலே 'ஐயோ, கால் போச்சே, உடம்பு வலிக்கிறதே' எனப் புலம்புகிறோம். இவரோ, உலகளாவிய சாத னையை, (அதுவும் எப்பேர்ப்பட்ட சமயத் தில், பிரசவ நேரம், பிர்சவம் முடிந்த நேரம்!) செய்துவிட்டு ரொம்பச் சாதாரணமாகச் சொல்கிறார். எப்படி இவரால் முடிந்தது?

இருக்கிறது. இவருடைய தாய் ஜானகி சுப்ரமணியம் கர்நாடக இசை பயின்றவர். காஞ்சி சங்கராச்சாரியார் மீது பல பாடல் களைப் பாடியிருக்கிறார். தாய்வழிப் பாட்டி சமூக சேவகி. தந்தை வழியில் தத்துவஞானி கள். இத்தனையும் சேரும்போது பிறகு கேட் பானேன்?

''சித்ரா, தனியொருத்தியா நின்னு ஊழ லுக்கு ஆதாரமா ஆவணங்களை வெளியே கொண்டு வந்திருக்கீங்க். ஒரு பெண்ங்கிற தாலே உங்களுக்குச் . சங்கடங்கள் வந்தி ருக்கா?''

''இல்லை. நான் என்னைப் பெண்ணா கவே நினைக்கக்கலை. எனக்கு இந்தப் பணியை ஹிந்து கொடுத்த போது அதை நேர்மையோடு முழு மூச்சோடு செய்தேன்.

அவ்வளவுதான். சில சமயங்களிலே பெண்ங்கிறதாலேயே நல்ல விதமாகவும் இருந்தது...'' என்றவர் ஏதோ யோசனையில் ஆழ்ந்தார்.

''பொதுவாகவே பெண் சாதனை படைக்க வரும்போதோ, சேலஞ்சிங்கா ஏதாவது செய்யும் போதோ அவள் இரட்டிப்பா உழைக்கனும். என்னா, சிக்கலான அந்தக் காரியத்திலே தோல்வியடைஞ்சுட்டா, ''ஹா, எனக்கு அப்பவே தெரியும். ஒரு பொம்பளையால இதையெல்லாம் செய்ய முடியாதுன்னு'' அப்படின்னு கேலி செய்வாங்க. அதனால தப்பித் தவறிக் கூட தோத்துடாம ஜெயிக்க முயலனும். அதே சமயம் தான் நேர்மையானவள், பெண், ஒரு தப்பும் செய்யாதவள் என்றெல்லாம் கூட நிரூபிச்சுக்கிட்டே இருக்கனும். இல்லைன்னா எது வேணா பேச ஆரம்பிச்சுடுவாங்க. சீதை எல்லாருக்கும் தெரிய ஒரு முறை அக்னிப்பிரவேசம் செய்தா. ஆனா இன்றைக்கோ நாமெல்லாம்ஒவ்வொருமுறையும் அக்னிப் பிரவேசம் செய்து நிரூபிச்சுக்கிட்டே இருக்கனும்...''.

''தப்பா எடுத்துக்காதீங்க. நீங்க ஒரு வெளிநாட்டவரைத் திருமணம் செய்துக்கிட்டதாலே உங்களாலே சுதந்திரமா இயங்க முடிஞ்சுது. அதுவும் நீங்க நடத்திய போராட்ட வேள்விக்கு நேரம் காலமே இருந்திருக்காதே! இதுவே ஒரு சாதாரணமான இந்தியக் குடும்பத்திலே வாழ்க்கைப்பட்டிருந்தால் உங்களாலே இதைச் செய்திருக்க முடியுமா?''

குழந்தை நிகிலுடன்



படம்: ஸ்ரீநிவாஸ்குமார்.

''நிச்சயம் முடியும். நான் எடுக்கிற காரியத்துக்கு எனக்குத்தான் மனவுறுதி வேனும். இதெல்லாம் நாம் கற்பிச்சுக்கிற நலை கள். இன்றைய பெண்ணால இன்னும் எவ்வளவோ உயரத்திற்குப் போக முடியும். பாருங்களேன், இப்பவே எவ்வளவு சர்க்கஸ் செய்யறா? ஓர் ஆண் சாதிக்கிற காரியங்களையெல்லாம் பெண்ணாலும் சாதிக்க முடியும்ங்கிற நிலைமை வந்தாச்சு. ஆனா அதே சமயத்திலே குடும்பம், குழந்தைகள், உறவு எல்லாத்தையும் கவனிச்சுக்கிறா. இப்படி வெளியிலேயும் சம்பாதிச்சு, குடும்பத்தையும் கவனிக்க ஆணால் முடியவே முடியாது. பெண்ணிற்கு இருக்கிற சக்தி ரொம்ப அதிகம்...''

''ஆனா, அதை நாம தெரிஞ்சுக்கிட்டதா தெரியலையே. எப்பவும் டென்ஷன் பட்டு பிளட் பிரஷர் அதிகமாகிற பெண்களைத் தானே நாம பார்க்கிறோம்...''

''அதைத் தெரியப்படுத்தனும். பொதுவாகவே இந்தியப் பெண்களுக்குத் தைரியமும் மன உறுதியும் அதிகம். வரலாற்றைப் பாருங்கள். எத்தனை மன உறுதியுடைய காவிய நாயகிகளை எல்லாம் பார்த்திருக்கோம். சாதாரண வீடுகளில் கூட மன உறுதி நிறைந்த பெண்களைப் பார்க்கலாம். ஒன்றுமே தெரியாது நடுத்தெருவில் நின்ற பெண் மன உறுதி ஒன்றை மட்டுமே வைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்ததில்லையா? அதே போல வெளிநாட்டுப் பெண்களைவிட நமக்கு உரிமைகளும் அதிகமாகத்தான் கொடுத்திருக்கிறார்கள். எனவே சக்தி வாய்ந்த பெண்களை 'வீக்கர் செக்ஸ்'ன்னு சொல்லவே கூடாது...''

தாய் ஜானகி சுப்ரமண்யம் சித்ராவின் உணர்ச்சிவசப்பட்ட பேச்சைக் கேட்டுச் சிரிக்கிறார். ''இவ எப்பவுமே அப்படித்தான். மஹிஷாசுரமர்த்தினின்னுதான் இவளுக்குப் பேர் சொல்லுவோம்.

எங்கேயாவது ஒரு தப்பு இருந்தா பொறுத்துக்க மாட்டாள். அமெரிக்காவிலே படிக்கப் போனப்போ ஜானைப் பார்த்து, பழகி அவரைத்தான் கல்யாணம் பண்ணிப்பேன்னா. இந்து சம்பிரதாயப்படி கல்யாணம் நடந்தது. ஆனால் 'கன்யா தானம்' கூடவே கூடாதுன்னுட்டா...''

சித்ரா குறுக்கிட்டார்: ''ஒரு ஆண் இன்னொரு ஆண்கிட்டே ஒப்படைக்கிற இந்த வழக்கத்தை எப்படி ஒத்துக்கிறது? நான் என்ன ஆடா, மாடா? நானும் உயிர், உணர்ச்சி, அறிவு, ஞானம் இருக்கிற மனித ஜாதிதானே? இதென்ன' ஆண்களின் அடாவடித்தனம்? அதென்ன என்னை இன்னொருத்தரண்டை 'ஒப்படைக்கிறது?' தோ!''

ஜானகி சிரிக்கிறார்: ''எல்லாத்துக்கும் இப்படித்தான் தர்க்கவாதம் பண்ணுவா.



தாய் ஜானகி சுப்ரமண்யத்துடன்

இவள் பிரசவத்திற்காக ஜெனிவா போயிருந்தேன். வயத்திலே பிள்ளையோட இவள் மாங்கு மாங்குன்னு உழைக்கிறதைப் பார்க்கிறப்ப எனக்குப் 'பகீர்'னும். ஆனா, அவள் எடுத்துக் கொண்டதோ பெரிய வேள்வி. அதனால பகவானை வேண்டிக்கிறதைத் தவிர வேற வழியே இல்லை. காஞ்சிப் பெரியவர் ஆசீர்வாதம் பண்ணி, காமாட்சியை ஸ்தோத்திரம் பண்ணிப் பிறந்தவள் இவள். அதனால, ''காமாட்சி, இவ உன்னோட பொண்ணு. இவளை நீதான் காப்பாத்தணும்''னு தினம் தினம் வேண்டிப்பேன். சென்ற வருடங்கள்ல நடந்ததை எல்லாம் நினைக்கிறப்ப மலைப்பாயிருக்கு...''

''உங்கள் கணவர் இதில் எவ்வளவு தூரம் உங்களுக்கு ஒத்துழைத்தார்...?''

''அவர் என்னை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டதால், இது வேண்டாம்னு சொன்னதே கிடையாது. அதுவே பெரிய விஷயம். பிராக்டிகல் வொர்க் என வந்தப்போ சில சமயங்கள்ல கார் டிரைவ் பண்ணியிருக்கிறார். ஆனால் நான் வெளியே போகும் போதெல்லாம் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வார். நான் தனியாக வேலை செய்யவே விரும்புவேன். எனக்கு எந்தத் தொந்தரவும் இருக்கக் கூடாது என்று குழந்தையின் துணி மாற்றுவதில் இருந்து சகலமும் செய்திருக்கிறார்.''

''உங்க இன்-லாஸ் எப்படி? நம்ப ஊர் சமாசாரம் போல...''

''நாம் எப்படி அவர்களை அன்னிய தேசத்தவர் எனப் பார்க்கிறோமோ, அதைப் போலத்தானே அவர்களுக்கும் நான்? நன்கு பழகியவுடனேயே ஒரு பிரச்னையும் இல்லை...''

''பொதுவா வெளிநாட்டில் இன்-லாஸ் பிரச்னை இருக்காது. இல்லையா? ஏன்னா அங்கேதான் 'கூட்டுக் குடும்பம், மாமியார் 'வெடுக்' பேச்சு, நாத்தனார் குத்தல்' இதுக்கெல்லாம் சான்ஸ் இல்லையே...!''

''நீங்க வேற. உலகம் பூரா இருப்பது பெண்கள்தானே! நாம் இங்கே நாத்தனாருக்குப் புடவை வைத்துக் கொடுப்போம். அங்கு கிஃப்ட் என்ற பெயரில் எதிர்பார்ப்பார்கள். அவ்வளவுதான் வித்தியாசம். இதுபோல பிரச்னைகளை நாம் மாமியார், நாத்தனார் என எடுத்துக் கொள்ளாமல் இரு பெண்களின் மனநிலை பற்றிய பிரச்னையாக எடுத்துக் கொண்டால் சிக்கலைத் தீர்த்துவிடலாம். எனக்குச் சில கஷ்டங்கள் இருப்பது போல அவருக்கும் இருக்கலாம் அல்லவா? வெளிப்படையாகப் பேசித் தீர்க்கலாமே!''

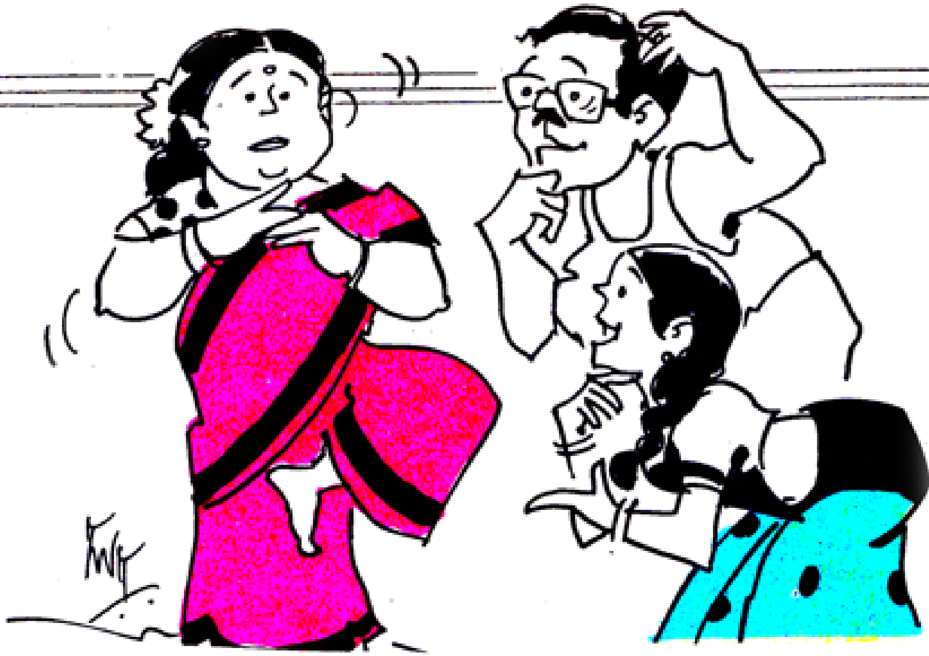
ரொம்ப நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தார் சித்ரா. நம் காவியங்களில் எல்லாம் ஆணுக்கே சிறப்பு கூட்டப்பட்டது பற்றிக் காரமாகவே பேசினார். சீதையின் துயரத்தைப் பற்றி மனம் வருந்திப் பேசியவர், இராமனின் மனவருத்தத்தை ஏற்க மறுத்தார். நம் திருமணச் சடங்குகள் பற்றி...

''நிமிர்ந்த நடையும், நேர் கொண்ட பார்வையும், ஞானச் செறுக்கும்......'' எனச் சொன்ன பாரதியின் வாசகத்திற்கு உதாரணமாகச் சித்ராவைச் சொல்லாமல் வேறு யாரைச் சொல்வது?

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள் :

விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்.





மௌன விரதம்

ஒரு நாள் திங்கட்கிழமை காலை பதினொரு மணி. பானுவிடமிருந்து எனக்குப் போன் வந்தது.

''நீ வியாழக் கிழமை என் வீட்டிற்கு வராதே. என்னால் உன்னுடன் பேச முடியாது.''

''!!!!!.''

''அன்றைக்கு நான் மௌன விரதம்.''

''!!!!!.''

''என் ஜாதகத்தில் குரு பார்வை இப்போது சரியில்லையாம். வியாழக் கிழமை மௌன விரதம் இருக்க வேண்டும் என்று ஜோஸ்யர் சொன்னார். நீ எதற்கும் புதன் கிழமை வீட்டிற்கு வந்து போ.''

நான் சிறிது நேரம் மௌனமானேன். பானுவுக்கு இன்றைக்கெல்லாம் இருந்தால் முப்பத்தைந்து வயது இருக்கும். இரண்டு குழந்தைகள். கண் நிறைந்த கணவன். உள்ளூரிலேயே அம்மா வீடு. ஓரளவு வசதியான குடும்பம். எந்தக் குறையும் சொல்ல முடியாது. குரு எப்படிப் பார்த்தால் என்ன?

வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு பானுவுக்கு போன் செய்தேன். போன் லேசில் கிடைத்தால் தானே! ஒரு வழியாய் லைன் கிடைத்த போது பானு பேசினாள்.

''ரொம்ப நேரமா போன் ட்ரை பண்ணுகிறாயா? முக்கியமானவர்களுக்கெல்லாம் போன் செய்து வியாழக் கிழமை என்னோடு யாரும் பேச வேண்டாம் என்று சொன்னேன்.''

''நான் உன்னை நேரே பார்க்க வேண்டும்!''

''வாயேன். ஆனால் ரொம்ப வேலை. ஏனெனில் வியாழக் கிழமை மௌன விரதம் அல்லவா.''

பானுவின் வீடு சென்றேன். வேலை செய்பவர், தோட்டக்காரர், பால்காரர், காய்கறி அம்மா இவர்களுக்கெல்லாம் வியாழக் கிழமை எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒத்திகை நடந்தது. டி.வி. நியூஸ் பேப்பர் தவிர அநேகமாக எல்லோருக்கும் பானுவின் 'மௌன விரதம்' பற்றி அறிவிக்கப் பட்டது.

''நீ எதற்காக இந்த விரதம் இருக்கிறாய்.''

''குரு எட்டில் மறைந்து விட்டாராம். இதனால் எனக்கும் என் கணவருக்கும் பிரிவு, சண்டை போன்றவை வருமாம். அதென்னவோ உண்மைதான். இப்பொழுதெல்லாம் இவர் எதற்கெடுத்தாலும் 'வள், வள்' என்று எரிந்து விழுகிறார். அவர் அம்மா பேச்சை கேட்டுக் கொண்டு ஆடுகிறார். சின்ன சைத்தானும் (பானுவின் மகள்) சொன்ன பேச்சை கேட்பதில்லை. உருப்படா கழுதை. அதற்காகத் தான்

ஜோஸ்யர் இந்தப் பரிகாரம் சொன்னார்."

இந்த பேச்சை கேட்ட எனக்கு வீட்டில் யார் சரியில்லை என்று கொஞ்சம் குழப்பமாக இருந்தது.

புதன் கிழமை பானுவின் வீடே அல்லோல கல்லோலப் பட்டது.

"இதோ பாருங்க, நாளை காலை எழுந்து என் பேனா எங்கே? என் கண்ணாடி எங்கே? என்று என்னை பிடுங்காதீர்கள். என்னால் பதில் சொல்ல முடியாது. புரிந்ததா?"

பானுவின் கணவர் தலையை மட்டும் ஆட்டினார். அவர் அநேகமாக எல்லா நேரங்களிலும் மௌன விரதம் தான்.

"டேய் சங்கர்! காலையில் ஒழுங்காக ஸ்கூலுக்குப் போ! என்னால் கத்த முடியாது."

"ஏய் கீதா! நாளைக்குக் கூடக் கூட வாயாடாமல் இரு. அம்மாவைத் தொந்தரவு படுத்தாதே."

ஏதோ அமெரிக்காவில் போய் நிரந்தரமாக குடிபோறப் போகிறவள் போல் ஆயத்தங்கள்.

புதன் மாலை ஒரு குயர் பேப்பர், இரண்டு பேனா. ஜபமாலை. பலவகை பழங்கள். இவை வீட்டிற்கு வந்து சேர்ந்தன. பானுவின் கணவர் வியாழனன்று விடுமுறை எடுத்து விட வேண்டும் என்று உத்தர விடப்பட்டது.

வியாழன் காலை 5.30. எனக்குப் பானுவின் வீடு செல்ல வேண்டும் என்ற ஆவல் அதிகரித்தது. வாய் ஓயாமல் பேசும் பானு வாய் மூடி இருப்பதைப் பார்க்க வேண்டாமா. விரைவில் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு ஓடினேன்.

வாசலில் பானுவின் கணவர் உள்ளே கையை காட்டினார்.

'ஸ்ஸ்ஸ்' என்று ஆள் காட்டி விரலால் என்னை எச்சரிக்கை செய்தாள் கீதா.

உள்ளே சமையலறையில் பானு கடிகாரத்தைக் காட்டிக் காட்டி வேலைக்கார அம்மாவிடம் 'டம் ஷெராட்ஸ்' விளையாடிக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

நான் அதன் அர்த்தத்தைக் கண்டுபிடித்தேன். அவர் லேட்டாக வேலைக்கு வந்து விட்டாராம்.

வீட்டில் சத்தமே இல்லை. பூனைகள் போல் ஓடினர் அனைவரும்.

காலை மணி 8.30. பூஜை அறை முன் பானு அமர்ந்தாள். அதற்கு முன் பால், பழம் போன்ற புனித வஸ்த்துக்கள் அவள் வயிற்றுக்குச் சென்றன.

ஜப மணியைக் கையில் எடுத்தாள்.

இதுவரை ஊமையாய் இருந்த டெலிபோன் மணி அடித்தது.

பானுவின் கையில் ஜபமணி உருண்டு கொண்டிருக்கக் காது மட்டும் டெலிபோன் பக்கம் இருந்தது.



5 நிமிடங்கள் சென்றிருக்காது. பானு, காலை கையை மடித்து, நீட்டி, சுவரில் சாய்ந்து மறுமுறை சென்று காப்பி குடித்து.

தபால்காரர் வரவை எட்டி எட்டிப் பார்த்து,

கண்களை நாலா பக்கமும் உருட்டி,

யார் சென்றாலும் அபிநயப் பாணியில் பேசி,

புரியவில்லை என்றால் பக்கம் பக்கமாக எழுதி,

அடேயப்பா! இதுவா மௌன விரதம்.

மதியம் மணி 3. திடீரென்று பானு கோவர்த்தன கிரிதாரி போல் அபிநயம் பிடித்துக் காட்டினாள்.

எங்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. கையை மேலும் கீழும் அசைத்துப் புடைவையைத் தொட்டுக் காண்பித்தாள்.

பானுவின் கணவருக்கு முறையாகப் பேசினாலே சம்பந்தம் இல்லாத பதில் சொல்லித்தான் பழக்கம். ஜாடையில் என்னத்தைப் புரியும்! பேசாமல் இருந்து வைக்காமல்,

"புடைவை வாங்கணுமா பானு!" என்று அனுசரணையுடன் கேட்டார்.

கண்களை உருட்டி பானு முறைத்தவுடன் பெட்டிப் பாம்பாக அடங்கினார். மனுஷனுக்கு எப்போ, எது கேட்கணும் என்று தெரிய வேண்டாமா?

"ஹூம்... ஹூம்" என்று பலத்த முயற்சியுடன் கூடிய அவரது அசைவுகளை எங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

நாங்களும் பேச மறந்து ஊமை பாஷையில் "என்ன, என்ன?" என்று எங்களையும் அறியாமல் ஜாடையில் பேச பத்மா சுப்ரமணியம், சித்ரா விஸ்வேஸ்வரன் எல்லாம் அசந்து போயிருப்பார்கள்.

கடைசியில் பானு எழுதிக் காட்டினாள்.

"மழை வரும் போல உள்ளது. கொடியில் காயும் துணிகளை உள்ளே எடுத்து வாருங்கள்" என்று.

மாலை மணி ஆறு! பானு ஒரு வழியாக விரதத்தை முடித்தாள். அவ்வளவுதான்! மடை திறந்த வெள்ளம் போல்,

''காலையில் இதை ஏன் அப்படிச் செய்தாய்?''

''மதியம் சீக்கிரம் வருவதற்கென்ன?'' என்று ஏறத்தாழ ஒன்றரை மணி நேரம் பேசினாள்.

''ஒரு நாள் இந்த வீட்டில் விரதம் இருக்க முடிகிறதா?'' என்று அலுத்துக் கொண்டாள்.

இதைப் பார்த்த எனக்கு, ''மௌனம் என்பது வாய் பேசாமல் இருப்பது அல்ல. மனம் பேசாமல் இருப்பதுதான்'' என்று ஒரு பெரியவர் கூறியது ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

பானுவைக் குறை கூறுவதில் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. உண்மையில் அவளுக்குத் தன் குடும்பத்தினர் மீது அளவு கடந்த ஆசைதான். சிலர் தன் ஆசையை இப்படிக் கடித்துப் பிடுங்கித்தான் காண்பிப்பார்களோ! இப்படிப்பட்ட விரதத்தைக் கண்டால் குரு தன் இரண்டு கண்களையும் இறுக்கமாக மூடிக் கொண்டுவிட மாட்டாரோ!

விரதங்கள் எல்லாம் புனிதமானதாகவும், தூய்மையானதாகவும் கருதப்படுபவை அல்லவா? ''மௌன விரதம்'' என்று சொல்லும் போது மனத்தை அடக்கி இறைவனை நினைத்துக் கவனம் செலுத்துங்கள்'' என்ற அர்த்தத்தில் சொல்லப்படுகின்றனவே அன்றி விரதம் என்ற பெயரில் வீட்டை அமர்க்களப்படுத்துவதற்கல்லவே!

நடைமுறையில் அன்றாட வாழ்க்கையில் கீழ்க்கண்ட மௌன விரதங்களை நாம் கடைப்பிடித்துப் பார்ப்போமே —

தேவையில்லாமல் பக்கத்து வீட்டாரிடம் மாமியார் நாத்தனாரைப் பற்றிக் குறை கூறிப் பேசாமலிருப்பதும் —

ஒரு மௌன விரதம்தான்.

வீட்டு வேலைகள் போட்டது போட்டபடி இருக்க, போனில் சினிமாவைப் பற்றியும், மற்றவர் வீட்டு விஷயங்களைப் பற்றியும் அரட்டை அடிக்காமல் இருப்பதும் —

ஒரு மௌன விரதம்தான்.

காரணம் இன்றிக் கணவன் கோபப்பட்டாலும் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டாவது பொறுத்துக்கொள்வதால் பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாமே —

இதுவும் ஒரு மௌன விரதம்தான்.

குழந்தைகளைச் சிறிய தவறுகளுக்காக உலுக்கி எடுக்காமல் இருப்பதும் —

ஒருவகை மௌன விரதம்தான்.

அவளைப் போல் புடவை இல்லை, இவளைப் போல் நகை இல்லை என்று சதா மூக்கால் அழாமல் இருப்பதும் —

மௌன விரதமே!

— கேயெஸ்.

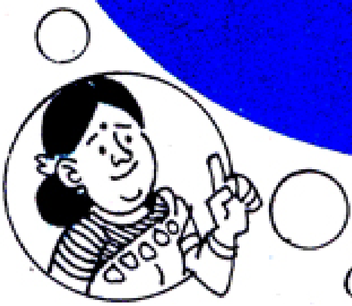
அம்மாமார் பலவிதமாகத் தலையை அலங்காரம் செய்வதைப் பார்த்து பெண் குழந்தைகளுக்குத் தங்களுக்கும் ஏதாவது அலங்காரம் செய்து விட மாட்டார்களாவென்று ஆசையாக இருக்கும். அவர்கள் முடி தோள்பட்டை நீளத்திற்கோ அல்லது சற்று அதிகமாகவோ இருந்தால் அதை சுருட்டி விட்டு அழகான பிறை வடிவ கொண்டை போட்டு விடலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.



முடியை நன்றாக வாரி ஐந்து பாகங்களாகப் பிரித்து ரப்பர் பாண்டை போட்டுவிடுங்கள். முதலில் இரு காது பக்கத்திலுள்ள பாகங்களில் மாட்டியுள்ள ரப்பர் பாண்டை எடுத்து விட்டு முடியை மேல்நோக்கி சுருட்டி பெரிய கிளிப்பை குத்தி விடுங்கள். அவ்வாறே அடுத்த இரு பாகங்களையும் செய்யுங்கள். பிறகு நடுவில் உள்ள பாகத்தை மேல் நோக்கி சுருட்டி கிளிப் குத்துங்கள். ஷேப் பிறை வடிவத்தில் வர வேண்டும். காது பக்கத்தில் டிசைன் உள்ள கலர் அல்லது முத்து பதித்த ஸ்லைடை குத்தி விடுங்கள். இந்தக் கொண்டையைக் குறைவான முடியுள்ள பெரியவர்களும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

— கஸ்தூரி நிக்கோலஸ்.

நீங்களே இப்படிப் பேசலாமா?



மார்ச் '90 மங்கையர் மலரில் பக்கம் 26 — 28 இல் வெளியான ''பெண்களால் பெயர் பெற முடியாத துறைகள்'' கட்டுரை, எனக்குள் ஏற்படுத்திய துக்கத்தையும், கோபத்தையும் ம.மலர் வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

பெண்கள் பெயர் பெறாத துறைகளைக் குறிப்பிடும் போது திரு. தேனுகா சொல்கிறார் — ''பெண்களுக்குப் பேச்சில் இருக்கிற வீரமும், தீரமும் செயலில் கிடையாது.'' திரு. ராமதாஸ் சொல்கிறார் — ''பெண்களுக்கு ஆக்க பூர்வ அறிவு குறைவா இருக்கு.''

இப்படி இவர்கள் சொல்வது நகைச்சுவையா அல்லது சீரியஸா என்று புரியவில்லை. பெண்களுக்கு ஆக்க பூர்வ அறிவு குறைவாக இருந்தால் உலகம் இன்று முன்னேறிக் கொண்டிருக்காது.

(1) சினிமாத் துறையில் இசை அமைப்பாளராக, கதை வசனகர்த்தாவாக பெண்கள் சிறப்படைய வில்லையாம். ஆஹா.... பெண்கள் இசை அமைக்க முடியாமல் முடங்கி விடவில்லை. ஒரு பெண்ணால் தனித்து வெளியில் சென்று செயலாற்ற முடியாதபடி ஆண்கள் தரும் தொல்லைகள் ஏன் வெளியே வரவில்லை? அதிலும் ஒரு பெண் கொஞ்சம் அழகாயிருந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். இசைவானில் இன்றளவும் ஒளிவிடும் தாரகை திருமதி எம். எஸ். சுப்புலட்சுமியை மிஞ்ச ஒருவர் உண்டோ?

(2) பெண்கள் எழுத்துத் துறையில் முன்னேறவில்லையாம். எப்படி முன்னேறுவார்கள்? தன் கணவன் எதையோ 'காமோ சோமோ' வென்று எழுதினாலும் அவனுக்கு சகல பணிவிடைகளையும் செய்கிறாள் பெண்.

ஆனால் — பெண்? அவள் ஏதோ கதை எழுதுகிறாள், இன்று நாமே சாப்பாடு போட்டு சாபபிடுவோம்,'' அல்லது ''நாமே இந்த வேலையைச் செய்து கொள்வோம்'' என்று நினைக்கிற ஆண்கள் லட்சத்தில் ஒருவராய்த்தானே இருக்கிறார்கள். திருமணமாகாத பெண்ணென்றால் மட்டும் என்ன? ''கல்யாணமாகிக் குடும்பம் நடத்த வேண்டியவளுக்கு என்ன கதை வேண்டிக்கிடக்கு'' என்று கத்துகிற பெற்றோரைத் தானே அதிகம் பார்க்கிறோம்.

(3) அரசியல் மற்றும் மேடைப்பேச்சிலே பெண்கள் பிரபலமாகவில்லையாம். எப்படி முடியும்? இங்கே பெண்களுக்குப் போடப் படுகிற கட்டுப்பாடுகளைக் கடந்து இதிலே ஒரு பெண் பெயர் பெற்றால், அவள் தனிமைப்படுத்தப் படுகிறாள். அவளைப் பற்றி எத்தனை அசிங்கமான விமர்சனங்கள். இதையும் தாங்கி பெண்கள் முன்னேறிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்.

(4) விளையாட்டில் சோபிக்கவில்லையாம். ஏன் இல்லை. ஊக்குவிக்கப்படும் பெண்கள் சோபிக்கிறார்கள். ஆனாலும் நம் குடும்பங்களில் பெண் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டால் 'நீ அங்கே இங்கே போனா யார் துணைக்கு வருவது,' என்ற கேள்வி. இறுதியில் அவள் அடுப்படியில் விளையாட வேண்டியிருக்கிறது.

இங்கே பெண் கல்யாணத்துக்காக வளர்க்கப்படுகிறாள்:

குடும்பத்தைக் கவனிக்க, ஆண்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய இப்படித்தான் வளர்க்கப்படுகிறாள். ஆசையாய் ஆட்டை வளர்த்து, பிறகு மாலையிட்டு இங்கே இம்சிக்கப் படுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு ஆணும் வீட்டுக்குள் எப்படியிருந்தாலும் வெளியே ''நானே உயர்வு'' என்று நிலைகாட்டிக் கொள்ளவே விழைகிறான். அதை மீறி பெண்ணின் திறமை வெளிப்படும் போது பல வகைகளிலும் அவமானத்துக்குள்ளாக்குகிறார்கள். பிறகு பெண் எப்படி முன்னேறுவாள்?

எத்தனையோ பெண்கள் தங்கள் திறமைகளை வெளிக்கொணர முடியாமல், குடும்பத்தாரை எதிர்க்க முடியாமல் இருதலைக்கொள்ளி எறும்பாய், அனலிலிட்ட புழுவாய் துடித்துக் கொண்டுதானிருக்கின்றனர். நாம் இதற்கு பாரத பண்பாடு என்ற வெளிச்சாயம் பூசிக் கொள்கிறோம். இந்த நிலை மாறுவதற்கு வழிகாட்டுங்கள், உதவுங்கள்.

— கிருஷ்ணப்ரியா.


புதிய மில்ட்டன் ஸர்வெட்
நூதனமான புதிய கண்டுபிடிப்பு
கரண்டியால் உணவைப்
பரிமாறுபவர்களுக்கென.

ஆண்டாண்டுகளாக, உணவைப் பரிமாறுவதற்கென பலரும் பலவகை கரண்டிகளை பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.



ஆனால் இதிலே எப்போதும் ஒரு சிறு பிரச்சினை இருந்து வந்துள்ளது. பரிமாறும் கரண்டியை சாதாரண காஸரோலுக்குள் வைத்தால் அதை மூட முடியாது. சாப்பாடு ஜில்லிட்டு விடும்.

சரி, சாப்பாடு சூடாக இருக்க, மூடியை மூடினாலோ கரண்டி வெளியே தங்கிவிடும். பின் எங்கேதான் வைப்பது?



இப்போது இந்த பிரச்சினைக்கு தீர்வு கண்டுள்ளோர் மில்ட்டன் அன்றி யாராக இருக்க முடியும்?

இதோ அறிமுகம் மில்ட்டன் வழங்கும் எலினோரின் ஸர்வெட். சாப்பாட்டை சூடாக வைப்பதற்கு புதிய நூதனமான ஒரு வழி. கரண்டியையும் ஸர்வெட்டிற்குள் அதனிடத்திலேயே வைக்கலாம். இதன் இரகசியம்?

பிரத்தியேகமாய் உருவான குழிவுகள். ஆம் இதன் காரணமாக கரண்டியை ஸர்வெட்டிற்குள்ளேயே வைத்து, மூடியை மூடலாம். சாப்பாடும் சூடாக இருக்கும்.

எலினோரின் ஸர்வெட்டில் தனித் தனியே பிரித்தெடுக்கக் கூடிய மூன்று ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் உள்ளன. இதனால் நீங்கள் மூன்று வெவ்வேறு வகை உணவுகளை ஒரு சேர வைக்கலாம்.



எலினோரின் ஸர்வெட்

இவ்வாறு, சின்னச்சின்ன விஷயங்களானாலும் புதுமையையும் தரத்தையும் கடைப்பிடிப்பதற்கு மில்ட்டன் இதே நுட்பத்துடன் செயல்படுவதை நீங்கள் கண்கூடாகக் காணலாம்.

தரம் சம்பந்தமாக கொள்கையை தளர்த்துவதில்லை.

ஆம். மில்ட்டன் தமது இன்சலேட்டட்வேர்களுக்கு கலப்படமற்ற ஃபுட் கிரேடு உற்பத்தி பொருட்களையே உபயோகிக்கிறது. பலமுறை உபயோகிக்கப்பட்ட, ஒருவித வாடை வீசும் ரீ-சைக்கிண்டு ப்ளாஸ்டிக்கை ஒருபோதும் உபயோகித்ததில்லை. மட்டரகமானவற்றில் பெரும்பாலும் இப்படிப்பட்ட ஒரு வாடை வீசுவதை நீங்கள் உணரலாம்.

கண்டெய்னர்களுக்கான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலை தேர்ந்தெடுக்கையிலும் கொள்கையைத் தளர்த்துவதில்லை. எப்போதும் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்தான் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

இன்சலேஷன் கனபரிமாண விஷயத்திலும் இதுவே தான்– மில்ட்டன்வேர்களில் தெர்மல் இன்சலேஷனின் கனபரிமாணம் குறைந்தபட்சம் 12 மி.மீ. இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். மில்ட்டனின் விசேஷ பாலியூரேத்தேன் போம், இதுவரை கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ள இன்சலேட்டிங் மெட்டீரியல்களில் மிக உன்னதமான ஒன்றாகும்.

அதனால்தான் மில்ட்டன்வேர்களில் வைக்கப்படும் உணவுகளும், பானங்களும் வெகு நேரம் வரை சூடாகவோ, குளிர்ச்சியாகவோ அப்படியே இருக்கின்றன.

ஆகவே உங்கள் பணத்திற்கு சிறந்த மதிப்பை தரவல்ல இன்சலேட்டட் ஃப்ளாஸ்க், ஜக், ஸர்வெட்ஸ், ஐஸ்-பேக், அல்லது டிஃபின் நீங்கள் வாங்க விரும்பினால் இலட்சோப இலட்சம் மக்களைப் போன்றே நூதனமான ஒன்றை கண்டு கொள்ளுங்கள்.



கண்டு கொள்ளுங்கள் மில்ட்டன்.

MILTON

மில்ட்டன் என கேட்பீர். குவாலிட்டி பெறுவீர்.

உங்களுக்காகச் சில விவரங்கள்

சிவசங்கரி

முதுகுவலி இல்லாத பெண்ணோ, ஆணோ இல்லை என்கிற அளவுக்கு அநேகமாக எல்லோருக்கும் இன்றைக்கு முதுகுவலி உண்டு! 'பேக்பெயின்,' 'லோ பேக் பெயின்' புலம்பல்தான்.

இதிலிருந்து முழுமையான நிவாரணம் பெறலாம் என்கிறது இந்தக் கட்டுரை.

வலி....

இதன் நாடியைக் கொஞ்சம் பிடித்துப் பார்க்கலாமா?

வலி என்றால் என்ன? விவரிப்பது சாத்தியமா? ம்ஹூம்... என்ன முயற்சி செய்தாலும் அனுபவிப்பவரின் அவஸ்தையை அடுத்தவர்கள் துல்லியமாக புரிந்து கொள்வது கஷ்டம்தான்....

கடலை நேரிலோ, படத்திலோ பார்த்திராத நபரிடம் ஒரு அண்டா நீரைக் காட்டி "இது போல லட்சோபலட்சம் அண்டாக்கள் தண்ணீர் ஒருசேர இருக்க, அதில் நீல, பச்சை வண்ணங்களையும், பெரிய்ய பெரிய மீன், திமிங்கலம் ஜீவராசிகளையும், ஆழத்தில் ஓடும் பவழக் கொடிகளையும், முத்துச் சிப்பி வகையறாக்களையும், ஓஷ் ஓஷ் என்று ஆள் உயரத்துக்கு விசிறி அடிக்கும் வெள்ளை அலைகளையும் கற்பனைப் பண்ணிப் பார் — அதுதான் சமுத்திரம்" என்றால் கேட்பவருக்கு என்ன புரியும், இல்லை எந்த விதத்தில் கற்பனை செய்ய இயலும்?

அப்படித்தான் இந்த வலியும்..

பசி, தூக்கம், வாசனை என்பவை போல வலியையும் திட்டவட்டமாக வார்த்தைகளில் விளக்குவது சாத்தியம் இல்லை. அவரவர் அனுபவிப்பது ஒன்றுதான் அதன் பரிமாணத்தை சரியாக புரியவைக்கும் என்று கருதும் நிபுணர்கள் 'வலி — உயிரினங்களுக்கு, முக்கியமாய் மனிதர்களுக்கு, இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதம்' என்றும் உறுதியாய் கூறுகிறார்கள் என்றால் ஆச்சர்யமாக இல்லை?

வரப்பிரசாதம்தான்.

நிழலின் அருமை புரிய வெயில் தேவைப்படுவது போல, தண்ணீரின் பெருமையை உணர்த்த தாகம் எழுவது போல, ஆரோக்யமான வாழ்க்கை வாழ வலியும் அவஸ்யம் தான் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

எப்படி?

விளக்குகிறேன்.

உடலின் எந்த உறுப்பிலும் உண்டாகும் கோளாறை வலி என்கிற அறிகுறி வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவதில் நோயை இனம் கண்டு கொள்ளவும், தொடர்ந்து தேவையான சிகிச்சை பெற்று ஆரோக்கியத்தை மீட்டுக் கொள்வதும் பல சந்தர்ப்பங்களில் சாத்தியமாகின்றன.

வலி எழாது போகும் தருணங்களில் உள்ளுக்குள் இருக்கும் வியாதியை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியாமல் போவதோடு, தக்க சிகிச்சை அளிக்க அவசியம் இல்லாமல், சிலர் மரணத்தைத் தழுவிய பரிதாபமான நிலை எழுவதுண்டு.

'கேலப்பிங் கான்சர்' — **Galloping Cancer** கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? என் சிநேகிதி சந்திரிகாவின் கணவர் — கல்யாணம் — ஒரு நிமிஷம் ஒரு இடத்தில் சும்மா இருக்க மாட்டார். அலுவலக வேலை, டென்னிஸ், காலையில் ஜாகிங் என்று சுறுசுறுப்புடன் ஓட்டமாக ஓடிக் கொண்டிருந்தவர். இவருக்கு ஒரு சமயம் சளி பிடித்தது. தொடர்ந்து லேசான 99° F — ஜுரம், அட, மனிதர் என்றால் ஜலதோஷம், காய்ச்சல் வராதா? அப்படி எண்ணித்தான் சந்திரிகாவும், மற்றவர்களும் 'கை வைத்தியம்' செய்துவிட்டு, அக்கடா என்று இருந்து விட்டார்கள். ஒரு மாசம் கழித்து மீண்டும் காய்ச்சல்—

கொஞ்சம் தீவிரமாய். வைத்தியரிடம் போனால் அவர் மாபாரமாய் குண்டைத் தலையில் போட்டார். 'கேலப்பிங் கான்சர்' நுரையீரல் பூராவும் வளர்ந்து முற்றின நிலையில் புற்றுநோய். வலியோ, மற்ற எந்த அறிகுறியுமோ இல்லாததில் துவக்கத்திலேயே வியாதியைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை! அப்புறம்? அப்புறம் என்ன? நினைத்த நினைப்பில்லாமல் மூன்று மாசங்களுக்குள்ளாகவே கல்யாணம் இறந்து போக, பிஞ்சு பிஞ்சாய் மூன்று குழந்தைகளுடன் சந்திரிகா. .

இப்போது புரிந்திருக்கும் வலி மனிதர்களுக்கு இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதம் என்று மருத்துவர்கள் ஏன் குறிப்பிடுகிறார்கள் என்று....

ஆக, எதனாலோ உடலில் வலி உண்டாகும் போது அதை உடனடியாக சகிக்கும் பழக்கத்தை கை விட்டு விட்டு, அது எதனால் வந்திருக்கிறது, தற்காலிகமானதா, அல்லது ஆராயப்பட வேண்டியதா என்று யோசிப்பது நல்லது. அதற்காக வேண்டாத கவலைப் பட்டு, இல்லாததை கற்பனை பண்ணிக் கொள்வது விவேகம் அற்ற செயல். புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சரி, வலி பற்றின முன்னுரை போதும். வலிகள் பல்வகைப்பட்டாலும், அத்தனையிலும் புகுந்து புறப்படுவது இந்தக் கட்டுரையில் முடியாத காரியம். அதனால் உலகில் வாழும் மக்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர்களுக்காவது வாழ்க்கையில் ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் தொந்தரவு தருவதும், அமெரிக்க இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனிகளால் மிகப் பெரிய நஷ்ட ஈட்டுத் தொகையாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் தரப்படும் விசேஷ கௌரவத்தைப் பெற்றுள்ளதுமான வலியை இப்போது கொஞ்சம் பார்க்கலாம்.

அது என்ன, புற்று நோய், விபத்து என்று எத்தனையோ அசகாய சூரர்கள் இருக்கையில் அமெரிக்க இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனிகளுக்குச் சவாலாக இருந்து அப்படியொரு அந்தஸ்தைப் பெற்றது என்றால், வேறு என்ன, முதுகுவலிதான்!

இந்த முதுகுவலி இருக்கிறதே, இதை போல பாரபட்சமில்லாதது வேறு எதுவுமே இல்லை என்று அடித்துச் சொல்லலாம். ராஜா முதற்கொண்டு கூலிவேலை செய்பவர் வரை, அசமஞ்ச ஆசாமி முதல் மகா சுறுசுறுப்பு மனிதர் வரை, பாமரர் முதல், விஞ்ஞானி வரை — என்று ஒட்டுமொத்தமாக இனம், ஜாதி, ஏழை, பணக்காரர் என்கிற வித்தியாசம் பார்க்காமல் சமூரென்று தன் கொடுக்குகளால் பிடிப்பது இதன் விசேஷத் தன்மை! ஆண் பெண் என்று பால் உணர்வு பாராட்டா விட்டாலும், பெண்கள் என்றால் இதற்குப் பிரேமை அதிகம் என்பது மட்டும் உண்மை! அதுவும் நாற்பது வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் பெண்கள் என்றால் இதற்குப் பாதாம் அல்வா சாப்பிடுகிற மாதிரி!

முதுகுவலி ஏன் வருகிறது, அதைக் கட்டுப் படுத்துவது சாத்தியமா, அதை வரச் செய்யாமல் இருப்பது இயலுமா என்கிற விளக்கங்களைப் பார்க்கும் முன், முதுகு வலிக்குக் காரணகர்த்தாவாக இருக்கும் முதுகுத்தண்டைப் பற்றி கொஞ்சமாவது தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

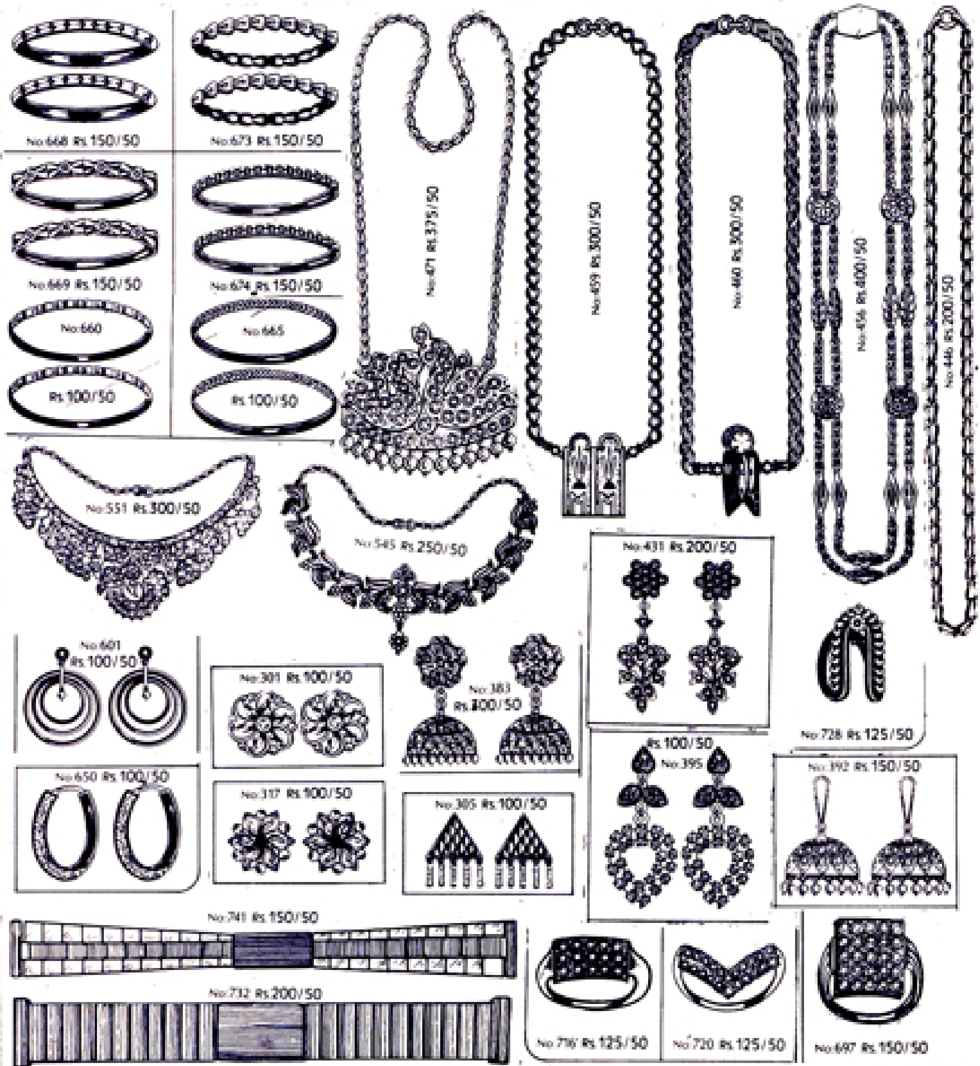
முதுகுத்தண்டு என்பது கழுத்தின் துவக்கத்திலிருந்து, கீழ் இடுப்புப் பிரதேசம் வரை, முப்பத்தி மூன்று 'வர்டிப்ரே' எனப்படும் எலும்புத் துண்டங்களின் சங்கிலித் தொடர் ஆகும். செங்கல் மாதிரி ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வரிசையில் அடுக்கப்பட்ட இதனுள்தான் மூளையிலிருந்து இறங்கி உடம்பு பூராவும் செல்லும் நரம்புக் கூட்டம் ராஜபாட்டை வகுத்துக் கொண்டு, மிக பத்திரமாய் செல்கிறது. ஒவ்வொரு 'வர்டிப்ரா' எலும்பிலும் பக்கவாட்டில் காணப்படும் சன்னமான துளைகள் வழியாகக் குறிப்பிட்ட முதுகுத்தண்டு நரம்புகள் வலதும், இடதும் சென்று உடலின் பல பாகங்களை அடைகின்றன. இந்த மாதிரி செல்லும் நரம்புகள் மொத்தம் முப்பத்தியொரு ஜோடிகள். இவைகள் செய்யும் வேலைகள் கேட்பவரின் மூக்கில் விரலை வைக்கச் செய்யும்! நமது அவயங்களை அசைப்பதில் தொடங்கி, உஷ்ணம், குளிர்ச்சி, அழுத்தம், வலி போன்ற நாலாவித உணர்ச்சிகளையும் மூளைக்குத் தெரிவிப்பவை இவைதாம்!

இந்த நரம்புத் தண்டுக்குக் கோட்டை போல பாதுகாப்பு தரும் எலும்புகளான வர்டிப்ராக்கள் ஒன்றோடு ஒன்று உரசாமல், தம் வேலையைச் செம்மையாகச் செய்ய உதவுவது, அந்த எலும்புகளுக்கு நடுவில் இருக்கும்,

கேழ்வரகு: வளரும் குழந்தைகளுக்கு, கேழ்வரகை முளைகட்டி அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவைக் கஞ்சியாக்கி, அத்துடன் பால் சேர்த்தோ, அல்லது மோர் சேர்த்தோ இரண்டு வேளைகள் கொடுத்து வந்தால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். அடிக்கடி சளி, இருமல் தொந்தரவுகள் வராது; நல்ல உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும். எத்தனையோ மருந்துகளால் ஏற்படுத்த முடியாத அதிசயமான மாற்றத்தை விலைமலிவான கேழ்வரகால் சாதிக்கலாம்.

— சந்திரா.

மன நிறைவுக்கும், உழைப்புக்கும், உலகெங்கிலும் மங்கையர்களின் இதயத்தில் நீங்கா இடத்தைப் பெற்றது ''மெரி'' தங்க கவரிங் நகைகள். அழகிய டிசைன்களில் ''மெரி'' நகைகளை வி.பி.பி மூலம் பெற நகைகளின் நம்பர்களைக் குறிப்பிட்டு எழுதுங்கள். இலவச கேட்லாக் பெற இன்றே எழுதுங்கள்.



மெரி கோல்டு கவரிங் ஒர்க்ஸ்

தபால் பெட்டி: 1405, 14, ரங்கநாதன் தெரு,
தி.நகர், சென்னை 600 017, போன்: 444671

வேப்பிலை மகத்துவம்:

ஒரு வீட்டில் ஒரு குழந்தைக்கு அம்மை போட்டிருந்தால் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் பரவ வாய்ப்புக்கள் அதிகம். எவ்வளவு தான் ஜாக்கிரதையாகத் தடுப்பு நடவடிக் கைகள் எடுத்தாலும், பரீட்சை சமயத்தில் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் அம்மை வந்தால் கல்வி பாதிக்கப்படுமே என்ற கவலை. இதைத் தடுக்க ஒரு குழந்தைக்கு (அம்மை இறங்கியபின்) தலைக்கு நீர் ஊற்றிய பிறகு காய்ந்த வேப்பிலையைத் தணலில் போட்டு வீடு முழுவதும் அதன் புகை நன்கு பரவுமாறு செய்தால் அம்மைக் கிருமிகள் அழிந்துவிடும். வேறு யாருக் கும் தொற்றாது.

— சந்திரா.

மிருதுவான, தட்டையான டிஸ்குகள். இந்த டிஸ்குகள் ரப்பர் வாஷர்கள் போல இயங்கு வதில் முதுகு எலும்புக்கு சுகமாக, தங்கு தடையின்றி திரும்புவதும், வளைவதும், மடிவதும், சுழல்வதும் சாத்தியமாகின்றது. ஏதாவது ஒரு டிஸ்க், தன் தன்மையில் துளி பாதிக்கப்பட்டாலும், அது நம்ப முடியாத திஜுசில் முதுகு எலும்பின் செய்கைகளை பாதிப்பது நிஜம்! எதிர்பாராத விதமாய் டிஸ்க்கில் கோளாறு உண்டாகி வலி எழுவதைத்தான் சாதாரண மொழியில் வைத்தியர்கள் **Slip disc** — நழுவின டி ஸ் க் என்று கூறுகிறார்கள்.

உடல் பாரத்தை நாலு கால்களில் சமமாக சுமக்கும் பிராணிகளுக்கு முதுகுவலி என்கிற பிரச்னையே கிடையாது. சுமையை இரண்டு கால்களில் சுமந்து கொண்டு, நடந்து, ஓடி, ஆடும் மனித இனத்தின் தனி சாபம் இந்த முதுகுவலி!

ஏதோ ஒரு காரணத்தால் முதுகுத்தண்டை சுற்றியிருக்கும் திசுக்கள் அளவுக்கு மீறி இழுபடும் போது, டிஸ்க்கள் இடம் விட்டு இடம் லேசாக நகர, வர்டிப்ரா எலும்புகள் தன் துல்யமான வரிசையை இழக்க, பிரச்னை ஆரம்பமாகிறது. 'தசைநார்களில் அடிபடுவதே முதுகுவலிக்கு முக்கிய காரணம் என்று நம்மில் பலரிடம் இருக்கும் எண்ணம் தவறானது; அத்தி பூத்த மாதிரி தசை நார்களின் பாதிப்பால் வலி வரலாம்; ஆனால் பல சமயங்களில் டிஸ்குகள் இழு பறிக்குள்ளாவதுதான் வலிக்கு அடிப்படை' என்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

இது குறித்து மேலும் சில விவரங்களை எழுதும் முன்னர், சில உண்மை நிகழ்ச்சி களை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன்.

முதலில் மதுரா.

மதுராவுக்கு வயது நாற்பத்தி இரண்டு. கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளாமல், பெரிய படிப்பு படித்து விட்டு தனியார் கம்பெனி ஒன்றில் மார்கெட்டிங் டைரக்டராக இருக் கிறார். வருஷத்தில் இரண்டு முறைகளாவது வெளிநாட்டுக்கு வேலை நிமித்தம் பயணம் செய்வதுண்டு. எதற்கும் அஞ்சாதவர். தனித்து வாழ தன்னம்பிக்கையுடன் பழகிய வர். ஒரு சமயம் அமெரிக்காவுக்குப் போகும் வழியில் ஆம்ஸ்ட்ரேடேமில் இரண்டு நாட் கள் தங்க வேண்டி வந்தது. விமானத்தி லிருந்து இறங்கி பெட்டிகளைப் பெறும் இடத்தில் கன்வேயர் பெல்ட் மூலம் வந்த பெட்டியைத் தூக்க குனிந்திருக்கிறார். 'பளீச்' என்ன, எது என்று சொல்லத் தெரி யாத வலி முதுகில் வெட்ட, அங்கேயே மடிந்து விழுந்து விட்டார். ஆம்புலன்ஸ், ஸ்ட்ரெச்சர், ஆஸ்பத்திரி வாசம், அமெரிக்கா வேலை கான்சல். கடைசியில் படுத்தவாறே சென்னைக்குத் திரும்பும் நிர்பந்தம்.

அடுத்து ராஜி. முப்பத்திநாலு வயசு ராஜி இளமைத் துடிப்பு மிக்கவர். எக்ஸர்ஸைஸ் செய்து உடம்பை 'சிக்'கென்று வைத்திருப் பார். ஆளைப் பார்த்தால் யாரும் ஒன்பது வயசு பிள்ளைக்குத் தாய் என்று சொல்ல மாட்டார்கள். அத்தனை இளமைத் துடிப்பு மிக்கவர். கணவரை அலுவலகத்தில் கொண்டு விட்ட பிறகு, பையனைப் பள்ளி யில் விடவும், கூட்டிக் கொள்ளவும் தானே வண்டி ஓட்டிக் கொண்டு போவது ராஜி யின் பழக்கம். ஒருநாள் பூராவும் டவுனில் வேலையாய் கார் ஓட்டிக் கொண்டிருந்து விட்டு, மாலையில் பிள்ளையை அழைக்கப் பள்ளிக்குச் சென்றிருக்கிறார். குழந்தை வராததால் இறங்கிப் பார்க்க எண்ணி, கால் களைத் தரையில் வைத்தால் 'பளீச்' முன்னால் சாய முடியவில்லை, நிற்க முடிய வில்லை, மீண்டும் சாய்ந்து உட்காரக் கூட முடியவில்லை. அப்படியொரு இயலாமை.

மல்லிகா மேரி கதை கொஞ்சம் வித்தியாச மானது. அன்றாடம் கொத்தவால் சாவடிக் குச் சென்று கூடை காய்கறிகளை வாங்கி வந்து தெருத்தெருவாய் வாடிக்கை வீடு களுக்கு விற்கும் காய்கறி வியாபாரி. வயசு என்ன? சொல்லத் தெரியவில்லை. 'அது ஆச்சு நாலு கழுதைக்கு ஆவுற வயசு!' (ஆமாம் — ஒரு கழுதையின் வயசென்ன?) குறிப்பிட்ட தினம் வழக்கம் போல கூடை காய்கறிகளையும் சுமக்க மாட்டாமல் சுமந்து விற்று தீர்த்து காலிக் கூடையுடன் வீட்டுக்குப் போய் கூடையை இறக்கி வைத்தவரால் மீண்டும் நிமிர முடியவில்லை. வேறு என்ன? பளீச்! தான்.

அருணாசலத்துக்கு நடந்தது இன்னும் ஒருவிதம். அருணாசலம் நல்ல பாடகர். மணிக்கணக்கில் மேடையில் அமர்ந்து கச்சேரிகள் செய்யும் வித்வான். வருஷம்

செல்லச் செல்ல ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து பாடியது மனிதனின் முதுகெலும்பை பாதித்திருக்கிறது. எறும்பு ஊற கல்லும் தேயும் என்பார்களே, அதே கதைதான். ஒருநாள் கச்சேரி முடித்து விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் போக, ஸ்ட்ரெச்சரில் ஆஸ்பத்திரிக்குத் தூக்கிச் செல்ல வேண்டிய நிலை உண்டானது.

மேலே சொன்ன சம்பவங்களைத் தவிர இன்னும் ஆயிரம் உதாரணங்கள் இருக்கிறார்கள். டெலிவிஷனில் தேகப் பயிற்சிகளை காட்டிய போது முன் பழக்கம் இன்றி தானும் கூடவே செய்யத் துவங்கிய காயத்ரி, டைப்பிஸ்டாக ஒரே இடத்தில் வருஷக் கணக்காய் வேலை பார்த்த மலர்விழி, குழந்தையைத் தூக்கப் போன அம்மணி, பெட்டியை 'பேக்' செய்து விட்டு நிமிர்ந்த நாராயணன் என்ற ஆண், பெண், வயசு, அந்தஸ்து பேதமில்லாமல் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

இவர்கள் அத்தனை பேர்களையும் நான் சந்தித்தது சென்னை 'அப்போலோ' மருத்துவமனையில், அதன் 'பிஸியோ தெரபி' பிரிவில் — அறிமுகம் செய்து வைத்தவர் தலைமை வைத்தியர், டாக்டர் கிருபாஸாகர்.

முதுகுவலி வருவதற்குக் காரணங்கள் பல. அவற்றில் முக்கியமானவை —

1. ஒரே இடத்தில் சேர்ந்த மாதிரி பல மணி நேரங்கள் 'தவறாக' உட்காருவது.

2. தொடர்ந்து 'தவறான' போஸில் நின்றபடி வேலை செய்வது

3. 'தவறாக' சுமைகளைத் தூக்குவது

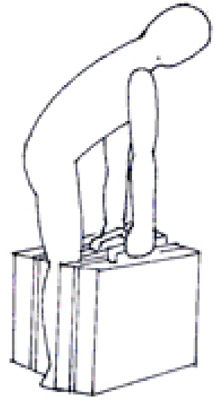
4. முரட்டுத்தனமாய், குலுக்கல், அதிர்ச்சிகளைக் கொண்ட காரியங்களைச் செய்வது...

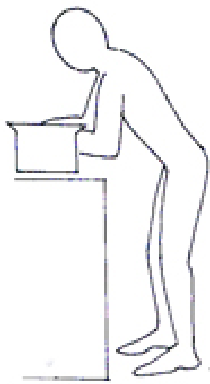
இத்யாதிகள்.

அது என்ன 'தவறாக' உட்காருவது, நிற்பது, வேலை செய்வது?

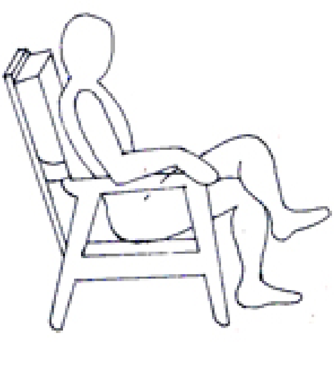
இதோ — அவற்றைத் தெளிவாக்க உங்களுக்காகச் சில படங்கள்.

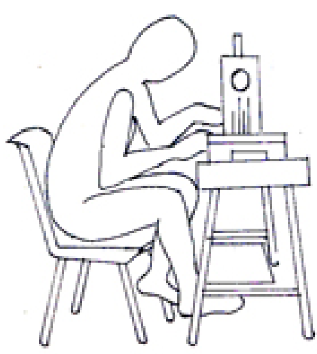






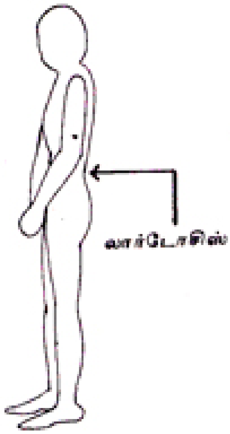
முதுகுவலி உண்டாகச் சில 'தவறான செயல்கள்'





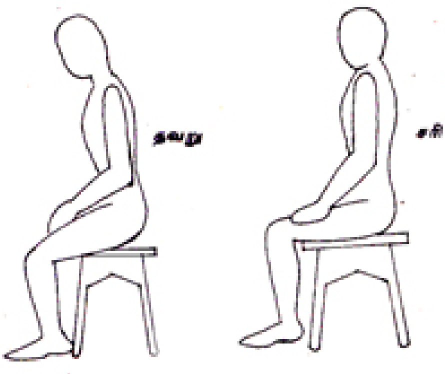
படம் — 1

ஒரு நபரின் இடுப்புப் பகுதியில் சற்றே உள்நோக்கி இயல்பாக வளைந்திருக்கும் பகுதிக்கு லார்டோஸிஸ் (Lordosis) என்று பெயர். ஆளாளுக்கு மாறுபடும் இந்த லார்டோஸிஸ், ஒருவர் சரியாக நிமிர்ந்து நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும் கச்சிதமாய் வேலை செய்வது. தவறாக உட்கார்ந்து, குனிந்து, படுக்கும் போது சடக்கென்று பல சந்தர்ப்பங்களில் பாதிக்கப்படுவதுதான் முதுகுவலி எழ சர்வசகஜமான காரணம்.

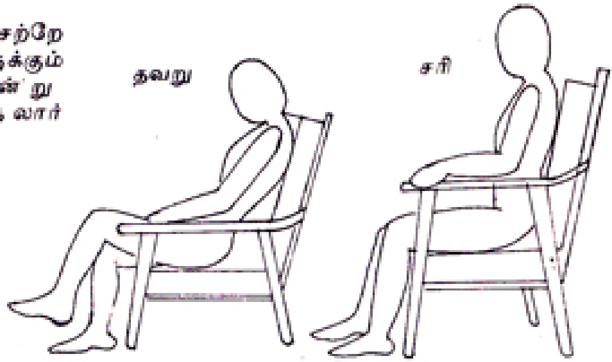


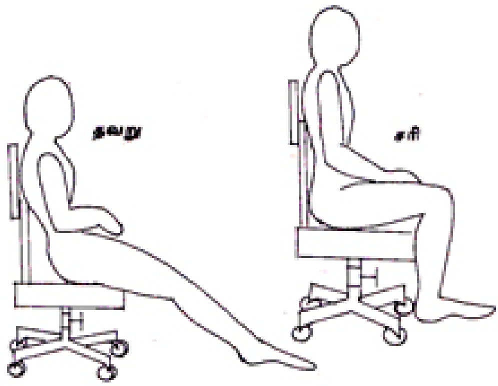
படம் — 2

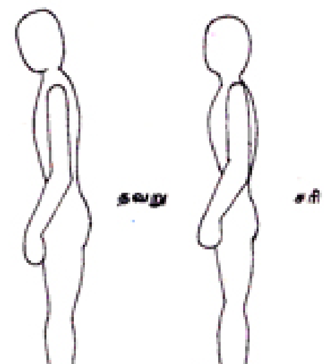
இதைக் கீழ்க்கண்ட படங்கள் மூலம் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.



படம் — 3







அன்றாட வாழ்க்கையில் தெரியாத்தனத்தால் செய்யும் பல காரியங்களால் முதுகு வலி எழுவது ஒரு பக்கம் என்றால், சுலபமாக எவருக்கும் வலி வரக் கூடிய சில சந்தர்ப்பங்களையும் வைத்தியர்கள் பட்டியல் போட்டுத் தருகிறார்கள்.

இப்போது, விம் ஏறக்குறைய பாதிவிலையிலே...



பேரச் சலுகை அளிக்கும் (கேரிபேக்) தூக்குப் பை.

இப்போது ஏறக்குறைய பாதி விலையில் கிடைக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் விம் ... பணமிச்சம் தரும் (கேரி பேக்) தூக்குப் பைகளிலே !

ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன்

பேக்	100 கிராம் விலை
500 கிராம் கேனிஸ்டர்	135 பைசா
2.5 கிலோ கேரிபேக் பை	75 பைசா



உபயோகிப்பிலேயோ மேலும் சிக்கன லாபம் கிடைக்கிறது இதில் உங்களுக்கு ஒரு துளியளவு விம் உபயோகமாகும் நுரை கொழித்து பிசுக்குகளை விலக்க என வெளியேற்றுகிறது கறைகளை ... அதிகப் பாத்திரங்களைத் துலக்குகிறது ஒளிமினுக்க.

விரைந்தோடி, இன்றே வாங்குவீர் புதிய விம் கேரிபேக் உங்கள் தேவைக்கேற்ற அளவிலே (தேர்ந்தெடுக்கக் கிடைப்பவை 500 கிராம், 1 கிலோ, அல்லது 2.5 கிலோ பேக்குகள்)

ஒரு துளி விம் தரும் துலக்கம் அதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

LINTAS VG 482 2213 TM

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

படம் — 4

1. தொலை தூரம் பஸ், கார், ரயில், விமானத்தில் பயணம் செய்கையில் ஒரே இடத்தில் குலுக்கல், அதிர்ச்சிகளோடு அமர்ந்து பயணிப்பவர்கள், பிரயாணம் முடிந்து எழுந்திருக்கும் போது —
2. வண்டியிலிருந்து இறங்கின கையோடு உடம்புக்குச் சரி பண்ணிக் கொள்ள அவகாசம் தராமல் சட்டென்று குனிந்து பெட்டிகளை, கனமான பொருட்களை தூக்க முனையும் போது —
3. தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் குனிந்தபடி வேலை செய்து கொண்டிருந்த பின் எழ முயற்சிக்கும் போது —
4. திடுமென எழும் தும்மல், இருமல் சமாளிக்க முன்னால் சாயும் போது—

''மேற்சொன்ன அத்தனை சந்தர்ப்பங்களிலும் மரத்துப் போன லார்டோஸிஸ் மீண்டு கொள்ள நாம் உதவுவது அவசியம். மெதுவாக எழுந்து நின்று, பத்தடிகள் நடந்து, இடுப்பில் கையை வைத்து நாலு தரமாவது பின்னுக்குச் சாய்ந்து கொடுப்பது உடனடியாக லார்டோஸிஸ்ஸைத் தட்டிச் சரிபடுத்தும்'' என்கிறார் டாக்டர் கிருபாகர்.

இனி, வந்துவிட்ட வலியை எப்படி சமாளிப்பது என்று பார்க்கலாமா?

வலி பொறுக்கும்படியாக, எழுந்து, உட்கார்ந்து, படுத்து, நடக்க அனுமதிப்பதாக இருந்தால் கீழ்காணும் தேகப் பயிற்சிகளை தைரியமாக செய்யலாம். மாறாக, ரம்பம் போட்டு அறுக்கும் தினுசில் வலி இருந்து, எந்தச் செய்கையும் செய்ய முனையும் போது கண்களில் நீர் ததும்ப வைப்பதாக இருப்பின் தயவு செய்து உடனடியாக வைத்தியரைப் பார்த்து ஆலோசனை கேளுங்கள். மீண்டும் சொல்கிறேன், வலி அதிகமாக உள்ளவர்கள் தேகப் பயிற்சிகளை தவறாகச் செய்தால் வலி கூடலாம். ஏடாகூடமாக பின்விளைவுகள் எழலாம். அதனால் நினைவிருக்கட்டும். சாதாரண வலி உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே இந்தப் பயிற்சிகள்.



பயிற்சி 1: கடினமான மெத்தையில் அல்லது தரையில் விரிக்கப்பட்ட பாய், ஜமுக்காளத்தில் குப்புற நீட்டிப் படுங்கள். தலை ஒரு பக்கம் திரும்பியும், கைகள் பக்க

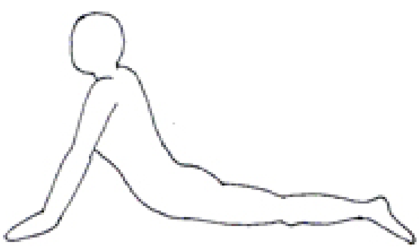
வாட்டில் நீட்டியும் இருக்க வேண்டும். நிதானமாக மூச்சு விட்டு ஐந்து நிமிஷங்கள் இப்படிப் படுப்பது நிச்சயமாக வலியைக் குறைக்க உதவும். (ஸ்ப்ரிங் கட்டில், ரப்பர் மெத்தையைத் தவிர்க்கவும்)



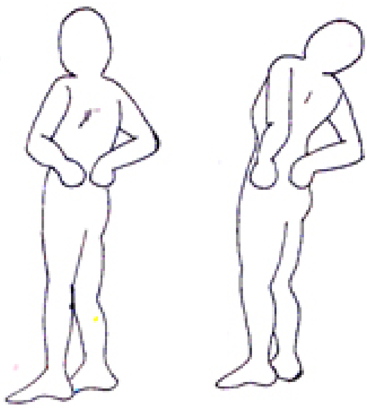
பயிற்சி 2: முகத்தைத் தரை நோக்கி திருப்பி, முழங்கைகளை மார்புக்கு எதிராக மடித்துக் கொள்ளுங்கள். நிமிருங்கள். இந்த நிலையில் இரண்டிலிருந்து ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை இருப்பது நல்லது.



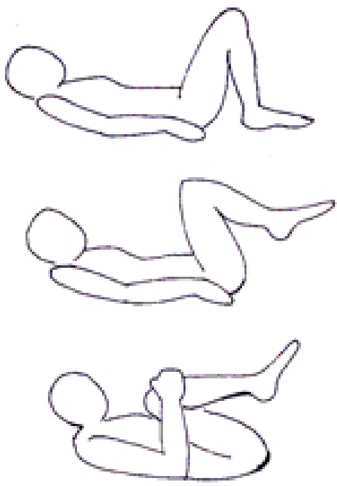




பயிற்சி 3: முந்தின நிலையில், உள்ளங்கைகளை விரித்துத் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளுங்கள். மெதுவாக நிமிருங்கள். கை முட்டிகள் வளையாமல் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தபடி பின்னுக்கு எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியுமோ வளையுங்கள். மூச்சை வெளிவிட்டபடி தளர்ந்து படுங்கள். ஐந்தில் துவங்கி, பத்து வரை செய்யலாம்.



பயிற்சி 4: நிமிர்ந்து நின்று, கால்களைப் பரப்பிக் கொண்டு, கைகளைப் பின் இடுப்பில் வைத்தபடி மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து பின்னால் வளையுங்கள். மூச்சை வெளி யிட்டு பழைய நிலைக்கு வாருங்கள். பத்து தரம். தினமும் முடிந்தபோதெல்லாம் செய் வது நல்லது.

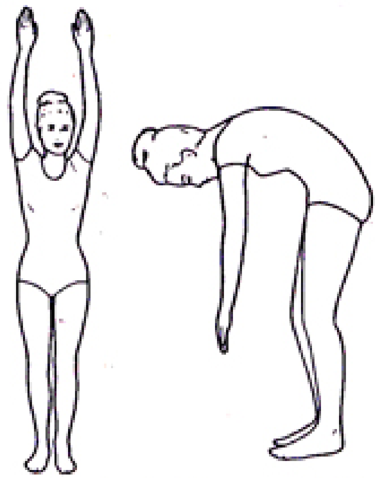


பயிற்சி 5: கால்களைக் குத்திட்டுக் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்து மல்லாந்து படுக்கவும். மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கும் போது நிதான மாக முழங்கால்களை மார்பை நோக்கி மடக்குங்கள். அதே சமயத்தில் கைகளும், முழங்கால்களில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியிட்டு, கைகளால் முழங்கால்களை மார்பை நோக்கி லேசாக அழுத்துங்கள். பழைய நிலைக்குக் கால், கைகளை கொண்டு செல்லுங்கள். ஐந்திலிருந்து பத்து தடவை கள் செய்யவும்.

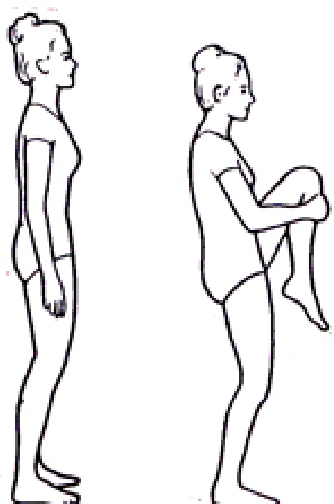
சாதாரணமாக இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்த உடனேயே வலி குறைய வேண்டும். ஓரிரு நாட்கள் தொடர்ந்து செய்தால் கண்டிப்பாய் பலன் தெரியும். ஆனால் மேற் சொன்ன இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் போது வலி அதிகமானால், உடனடியாக நிறுத்துங் கள். பயிற்சி செய்து முடித்த பின்னர் வலி தோன்றி ஒரு நாள் சென்றும் இருந்தால் வைத்தியரைப் பாருங்கள்.

''இன்று வரை எனக்கு முதுகு வலி வந்ததே இல்லை என்றாலும், எதிர்காலத் திலும் அது வராமல் இருக்கவும் எச்சரிக் கையுடன் என்னை தயார்படுத்திக் கொள்ள வழி உள்ளதா?'' என்பவர்களுக்கான சில **fitness exercise** பயிற்சிகள்.

பயிற்சி 1: நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து கைகளை உயரே தூக்கி,

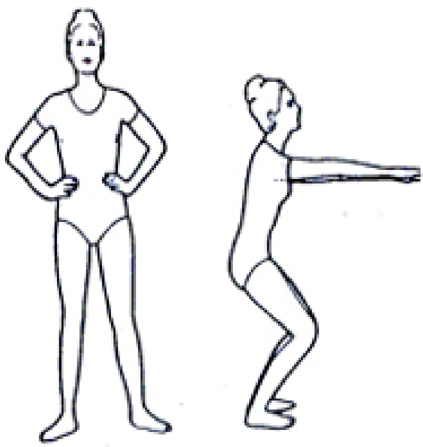


பத்து எண்ணுங்கள். மெல்ல குனியுங்கள். முழங்கால்கள் லேசாக மடங்கி இருக்க, அப்படியே ஐந்து எண்ணுங்கள். மூச்சை வெளியிட்டபடி நிமிருங்கள் (5 முறைகள்)



பயிற்சி 2: கைகளைப் பக்கவாட்டில் தொங்க விட்டபடி நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். வலது காலை மடித்து முழங்காலை கையால் பற்றி முதுகுத் தண்டை வளைக்காமல் மார்பை நோக்கி அழுத்துங்கள். காலை இறக்குங்கள். அடுத்தது இடது கால். (5 தரம்)

பயிற்சி 3: கால்களைப் பரப்பி, இடுப்பில் கை வைத்து நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். கைகளை

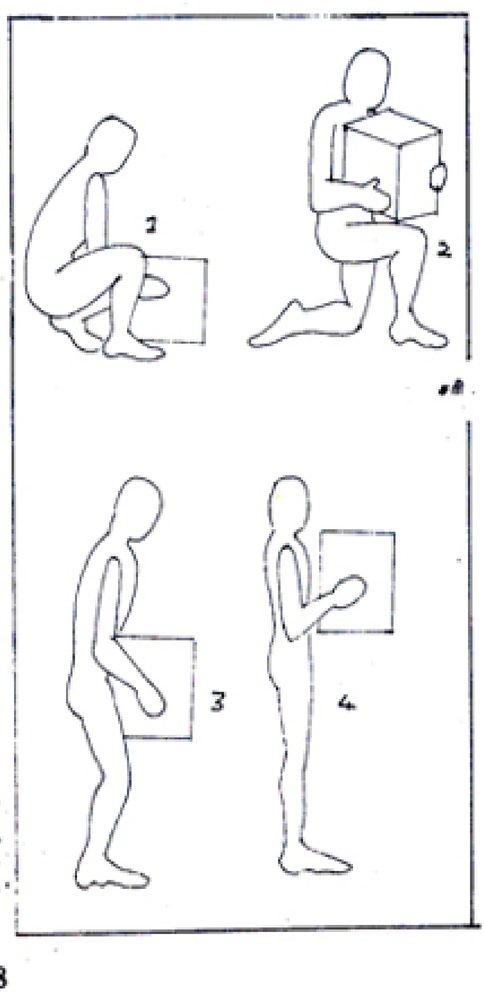


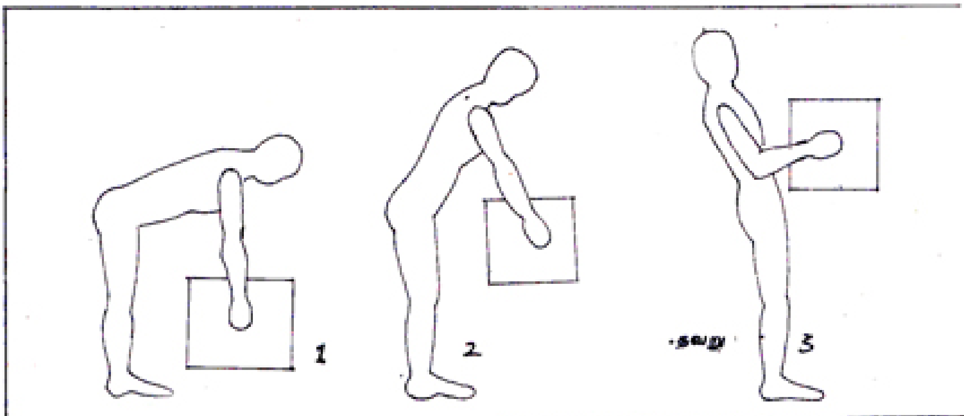
முன்னுக்கு நீட்டும் அதே சமயத்தில், கால்களை அரை மண்டியிட்டு உட்காருங்கள். நிமிருங்கள் (10 தரம்)

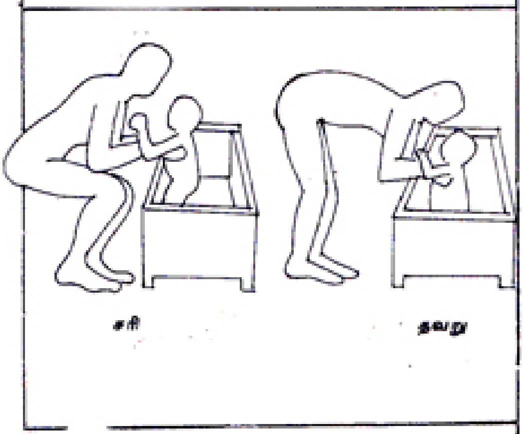


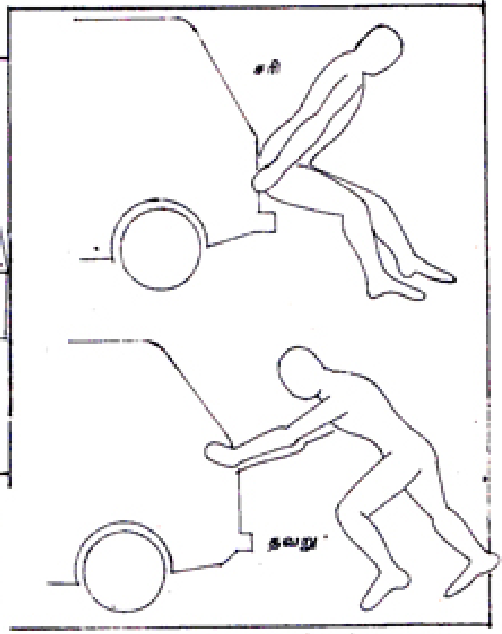
பயிற்சி 4: கால்களைப் பரப்பி, கைகளை கழுத்துக்குப் பின்னால் கோர்த்து நில்லுங்கள். மெதுவாக வலது பக்கம் முடிந்தவரையில் சாயுங்கள். நிமிர்ந்து இடது பக்கம் சாயுங்கள். (10 தரம்)

"இவற்றோடு, முதலில் சொன்ன ஐந்து பயிற்சிகளையும் சேர்த்துச் செய்து, தினமும் காலை வீசிப் போட்டு 1 – 2, கிலோமீட்டர் வரை நடக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் முதுகுவலி வராமல் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கலாம். வந்தாலும், சுலபமாய்ச் சமாளிக்கலாம். முதுகுவலியில் பலர் நீண்ட காலம் அவஸ்தைப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் அலட்சிய மனப்பான்மைதான். சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்தத் துவங்கினால், பல விதங்களிலும் நன்மை பெறலாம். தேவையில்லாமல் முதுகுத்தண்டை வளைப்பதும் முறுக்குவதும் அதற்குத் தீமை விளைவிக்கும். உதாரணமாக, கீழே விழுந்துவிட்ட பொருளை எடுக்க, இரண்டாக மடிந்து குனிவதுதான் சாதாரணமாக எல்லோரிடமும் காணப்படும் பழக்கம். இது தவறு. கனமான பொருளைத் தூக்கும் போதோ, கீழே விழுந்த சாமானை எடுக்கும் போதோ, அல்லது அதுபோன்ற மற்ற சந்தர்ப்பங்களிலோ இடுப்பிலிருந்து மடியாமல், முட்டி போட்டு உட்கார்ந்து காரியத்தைச் செய்வது நல்லது.' (படத்தைப் பார்க்க) இது









முதுகெலும்புக்கு எந்த விதத்திலும் 'டென்ஷன்' தராது. முக்கியமாகப் படுக்கையில் படுத்து எழும்போதுகூட, சடேரென்று எழுந்து விடாமல் பக்கவாட்டில் திரும்பிக் கால்களைத் தரையில் ஊன்றிப் பிறகு எழுந்திருப்பது சிறந்த பழக்கம். முழங்கால், முழங்கைகளை விரைப்பாக வைத்து தேகப் பயிற்சிகள் செய்வதும், வேலை பார்ப்பதும், நிச்சயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இந்த விரைப்பு மூட்டுகளுக்கும், முதுகெலும்புக்கும் கேடு விளைவிக்கும். நின்றபடி காலை வளைக்காமல், தரையைத் தொடுவது **toes touching** போன்ற தேகப்பயிற்சிகளால் நன்மையைவிடத் தீமை அதிகம் என்பதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். முக்கியமாய் — வலி வராமல் தவிர்ப்பதும், வந்து விட்டால் உடனே தகுந்த நேரத்தில் கவனிப்பதும் நாளைக்குப் பிரச்னை பெரியதாகிப்போகாமல்தடுக்கும்.சின்ன வலி தவிர மற்றவைகளுக்குக் கைவைத்தியம் வேண்டாம். தொடர்ந்து இருக்கும் முதுகுவலி வெறும் பயிற்சிகளால் மட்டும் குறையாது. அதற்கு ஒத்தடம், ஆழ்ந்து செல்லும் மின்சார நுண் ஒலி அலை சிகிச்சை போன்றவை தேவை. 5 — 7 நாட்கள் வைத்தியம் செய்து கொண்டபின், தேகப் பயிற்சிகளைத் தொடருவதன் மூலம் கண்டிப்பாய் எந்த முதுகுவலியையும் சமாளிக்கலாம். உங்கள் நலனுக்காக நாங்கள் பிரத்தியேகப் பயிற்சி பெற்று உதவத் தயாராக இருக்கும் போது தெரியாத்தனத்தால் வீணாக ஏன் சிரமப்பட வேண்டும்?''

'**After all it is my back** — இது என் முதுகு. என் பிரச்னை. இதுகுறித்து அடுத்தவர் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்?' — என்கிற அசட்டு வீம்பை விட்டுவிட்டு, நிஜமான அக்கறையுடன் இத்தனை விவரங்களை நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்ட டாக்டர் கிருபா ஸாகருக்கு நன்றியுடன் 'கட்டாயம் உங்கள் அறிவுரைகளை ஏற்று, எங்கள் வாழ்வை ஆரோக்கியமானதாக்கிக் கொள்வோம்' — என்கிற உறுதி மொழியையும் சேர்த்துத் தரலாமா?

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

* 'என் ஆசை ஆர்கண்டி புடவையே' கட்டுரை படித்தேன். மிகவும் சுவையாக இருந்தது. நானும் மிகவும் ஆசைப்பட்டு ஆர்கண்டி புடவை வாங்கி வைத்துள்ளேன். கட்டுரையைப் படித்தவுடன் நானும் எப்படி திண்டாடப் போகிறேனோ என்று கவலையாய் இருக்கிறது.

காங்கேயம். தமிழ்க்கன்னி.

* தூங்கி எழுந்தது முதல் மீண்டும் இரவு தூங்கப் போகும் வரை ஒரு மனைவியின் பொறுப்புகள், மற்றும் உழைப்பு எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என்பதை அனைத்து ஆண்களும் மனப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கும் அளவுக்கு எடுத்துச் சொல்லியிருந்த ராஜி ராதாவின் "என் மனைவி சும்மாதான் இருக்கா...!" கட்டுரை நிச்சயம் அனைவரையும் சிந்திக்க வைக்கும்!

திருச்சி — 16. ஜானகிமைந்தன் எஸ். ராஜகோபால்.

* "இம்மாத குழந்தைகள் மலரில் அன்னையருக்குக் கூறியிருந்த அறிவுரைகள் உபயோகமான, எளிமையானவை! "குழந்தைகளின் எதிர்காலம் நம் கையில், (நமது மூப்பில்) நம் எதிர்காலம் அவர்கள் கையில்" என்ற வரிகளின் ஆழத்தை உணர்த்துவது போலிருந்தது!" மலரம்மாவுக்குப் பாராட்டுகளுடன், மேலும் நல்ல ஆலோசனைகளையும் கூறும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்."

ஆட்டையாம்பட்டி. தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

* சோகத்தை மட்டும் சொந்தமாக்கிக் கொண்டுள்ள போதும் தன்னம்பிக்கை வெளிச்ச வழி கொண்டிருக்கும் வரை அன்புச் சகோதரி கமலாவுக்கு நாளைய விடிவெள்ளிகள் வெற்றியைத் தேடித் தர இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

ஈரோடு — 1. டி. சந்திரன்.

* "பெண்கள் பெயர் பெறாத துறைகள்—வேலைகள்" கலந்துரையாடலில் ஆண்களின் கருத்துக்களும் — கேள்விகளும் நயமாகவும் மிக அருமையாகவும் இருந்தது. இதற்குப் பதிலளித்து பெண்களின் பதில் வாதங்கள் அதற்கு இணையாகவே இருந்தது. உண்மையில் சொல்லப் போனால் 'சபாஷ். சரியான போட்டி கலந்துரையாடல்' தான்.

புதுச்சத்திரம். ராஜம் மூர்த்தி.

* மங்கையர் மலரில் வெளிவரும் இந்த மாதம் எப்படி ஜோசியம் சரியாக பலித்து விடுகிறதே!

சீர்காழி. சாமா.

* எங்கள் ஊரான மேல்மலையனூரின் கண் கண்ட தெய்வமாகிய அங்காள பரமேஸ்வரியின் சக்தியினை வெளியிட்டமைக்கு நன்றி.

ஆலம்பூண்டி. செல்வி. வெ. மங்களம்.

* பெண்களுக்கே அன்றாடம் ஏற்படும் சில பிரச்னைகளுக்கு அழகாக பதில் தந்து இருக்கிறார் டாக்டர். கமலா செல்வராஜ்.

வேலூர். என். மதுரா.

* 'சுப்ரபாரதி மணியன்' எழுதிய 'பலி சோறு' கதையைப் படித்த போது என் கண்கள் குளமாயின. ஈஸ்வரி சித்தப்பாவிடம் வேண்டியதைப் படித்து விட்டு அன்று முழுவதும் எனக்கு வேலையே ஓடவில்லை.

மயிலாடுதுறை. பி. ஸ்ரீதர்.

* முரடர்களாகவும், பெண்களைக் கொடுமைப்படுத்துபவர்களாகவும் பெண் மனங்களை புரிந்து கொள்ள இயலாதவர்களாகவுமே ஆண்களை பெண் பத்திரிகைகள் சித்தரித்துக் கொண்டிருக்கையில் ஆண்களுக்கும் மனம் உண்டு பிரச்சனையும் உண்டு என்பதை படம்பிடித்தாற் போல பெண்கள் பத்திரிகையிலேயே விவரித்துள்ள டாக்டர் சுந்தரி மேனனின் கட்டுரை மிகவும் பாராட்டுக்குரியது.

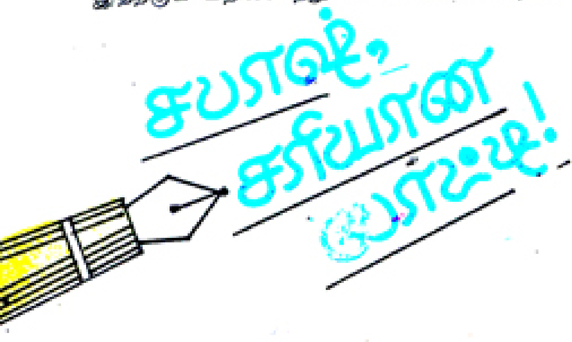
கிருஷ்ணகிரி. எஸ். காயத்ரி.

* சிவசங்கரியின் 'ஒரு வித்தியாசமான அனுபவம்' நேயர்களுக்கு ஒரு ஆவலை ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. அவருடைய முன்னுரையே விளக்கமாகவும் மனத்தில் ஆழ்ந்து விட்டதாகவும் தோன்றுகிறது.

சென்னை — 20. சுந்தரி பஞ்சாபகேசன்.

* ஈஸ்வரி சொன்ன கடைசி வார்த்தைகள் எந்தக் கல் நெஞ்சத்தையும் கரைய வைக்கும்! அதற்கும் கலங்காது உள்ளே சென்ற அவரின் அப்பாவிற்கு மனதுஎன்றஒன்றையே வைக்க மறந்திருப்பானோ இறைவன்! 'பலிச்சோறு' கதையாக இல்லை. நிஜ உண்மையாக என் மனதைப் பாதித்தது.

ஈரோடு. ரேவதி ஸ்ரீநிவாஸன்.



★ இந்த ★ மாதம் ★ எப்படி? ★ ஏப்ரல் '90



மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனும், அங்காரகனும் சேர்ந்து நன்மை புரிவார்கள். அதன் காரணமாக கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். மற்ற கிரகங்கள் நன்மை செய்ய வில்லை என்றாலும் இன்னலுக்கு ஆளாக்க மாட்டார்கள். பூர்வீகச் சொத்தில் ஏற்பட்டுள்ள வில்லங்கங்கள் சுமுகமாகத் தீர்க்கப் படலாம். கண் மருத்துவர்களும் கலைஞர்களும் அபரிமிதமான லாபத்தை அடைவார்கள்.

ரிஷப ராசி:

கார்த்திகை 2, 3, 4, — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம், 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின்பிற்பகுதியில்நடிகர்களும்,பத்திரிகைத் துறையினரும் நன்மை பெறுவார்கள். பாராட்டுக்களும், பரிசுகளும் அவர்களை நாடி வரும். கோர்ட் விவகாரங்களில் ஜெயம் உண்டு. எதிரிகளின் தொல்லைகள் குறையும். நீண்ட காலக் கடன் தொல்லைகளிலிருந்து ஒரு சிலர் விடுபடுவர். ஆனால் ராகு, புதனால் சற்று மனத்தாங்கலும், சுற்றத்தாரின் விரோதமும் ஏற்படலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4, — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

பொருளாதாரத்தைப் பொறுத்தவரை திருப்தியான மாதமாக இருக்கும். ஆயினும் பிரயாண சமயத்திலும், இரவு நேரங்களிலும் சற்று ஜாக்கிரதையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். திருடர்களால் தொல்லை ஏற்படும் நிலை காணப்படுகிறது. மற்றபடி மனமகிழ்விற்குக் குறைவிருக்காது. வைணவத் தலங்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும். வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு ஏற்படும். சிலரது வீடுகளில் திருமணம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளும் சுபச் செலவுகளும் ஏற்படும்.

கடக ராசி: புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

நீண்ட காலமாகத் தடைப்பட்டு வந்த திருமண நிகழ்ச்சி தற்போது நடைபெறுகின்ற சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. புதனும், சுக்கிரனும் நல்ல நிலையில் இருப்பதால் கட்டிடம் கட்டுபவர்கள், இயந்திர, ரசாயனத்துறையினர், மற்றும் கைவினைக் கலைஞர்கள், விளையாட்டுத் துறையினர், நல்லதொரு முன்னேற்றத்தைக் காண்பார்கள். திரையுலக நடிகர்களும், கலைஞர்களும், புதிய ஒப்பந்தம் ஒன்றை தன லாபத்துடன் ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள். பொதுவாக அதிக நன்மைகளையும் சிறு அளவிலான சோதனைகளையும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய மாதம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

நன்மையும், மன அமைதியும் குறைவாகவே இருக்கும். குழப்பங்களும், பொருளாதாரச் சிரமங்களும் அலைக்கழிக்க வைக்கும். புதிய கடன்களும் வம்புகளும் ஏற்படும். எடுத்த காரியத்தில் தோல்வி



ஒவ்வொரு வி-கார்ட் ஸ்டெபிலைசருக்கும் 7 வருட உத்தரவாதம் உள்ளது.

இந்த 7 வருட உத்தரவாதம் அளிக்க எமது ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுப் பிரிவு 12 வருட காலம் பாடுபட வேண்டியிருந்தது.

முதலில் தயாரான ஸ்டெபிலைசர்கள் இயற்கையாகவும் செயற்கையாகவும் மாறுபாடடைந்த மின்சக்திச் சூழல்களில் 12 வருடங்கள் பரிசோதனைகளுக்குட் படுத்தப்பட்டன. அவற்றின் செயல்பாடு உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கப்பட்டன.

அதன் விளைவாக ஒவ்வொரு வி-கார்ட் ஸ்டெபிலைசருக்கும் நாங்கள் 9 அல்லது 10 அல்லது 12 வருடங்கள் கூட உத்தரவாதமளித்து, அந்த உத்தரவாதத்தை நியாயப்படுத்தியிருக்க முடியும். இருந்தும் எமது உத்தரவாதம் ஏதோ மாயமந்திரம் போல ஒலிக்கக்கூடாது என்பதற்காக எமது உத்தரவாத எல்லையை 7 வருடங்கள் என்று நிர்ணயித்துக் கொண்டோம்.

எமது தயாரிப்பின் செயல்திறன் மீதுள்ள நம்பிக்கை, ஒரு பரவலான டீலர் அமைப்பு மற்றும் ஸ்டோர் சர்வீஸ் மையங்கள் மூலம் அது நிறைவேற்றப்படும் நேர்த்தி ஆகியவை, ஒவ்வொரு வி-கார்ட் ஸ்டெபிலைசர் மீதும் பொறிக்கப்பட்டுள்ள 7 வருட உத்தரவாத முத்திரை மூலம் பிரதிபலிக்கப்படுகின்றன. இந்தியாவெங்குமுள்ள திருப்தியடைந்த 15 லட்சம் வி-கார்ட் வாடிக்கையாளர்கள் மூலம் இந்த உத்தரவாதம் உறுதி செய்யப்படுகிறது.



Over 17,00,000 satisfied V-GUARD customers all over India

V-GUARD

India's largest selling stabilizer

• ஃப்ரிட்ஜ், டிவி, ஏசி, வீடியோ, ஸ்டீரியோ, டீப் ஃப்ரீசர், வாட்டர் கூலர் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ற பலவித மாடல்கள் • புகழ்பெற்ற வீட்டு உபயோக சாதனங்கள் மற்றும் டிவி டீலர்களிடம் கிடைக்கின்றன • 7 வருட உத்தரவாதத்தை செயல்படுத்த தென்னிந்தியா முழுவதிலும் 750க்கும் மேற்பட்ட டீலர்கள்.

MediaMate : PI. 9307

யையே சந்திக்க வைக்கும். வருமான வரித் தொல்லை, அரசாங்க கெடுபிடிகள் ஏற்படலாம். அரசுப் பணியாளர்கள் தமது மேலதிகாரிகளிடம் சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் பணி புரிய வேண்டிய காலம். மாற்றங்களும், எதிலும் ஏமாற்றங்களும் ஏற்படலாம். ஆயினும் விபரீதம் ஏதும் ஏற்படாமல் குரு காப்பாற்றுவார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனால் அனைத்துத் தொல்லைகளும் விலகும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் ஓரளவுக்கு நன்மை தரும் மாதமாக அமையும். அத்துடன் சுப விரயமும் ஏற்படும். சூரியன் செய்தொழில்களில் சிறு சிறு தடங்கல்களை ஏற்படுத்துவார். அரசுப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குச் சற்று சோதனையும் வேதனையும் ஏற்படும். அன்னைக்கு உடல்நிலை சற்றுப் பாதிக்கும். இராசி நாயகனாகிய புதன் ஒருவனே ஓரளவு வெற்றியையும் நன்மையையும் தருவான். சுக்கிரனால் சுகமுண்டு.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியனால் மட்டுமே நன்மை உண்டு. பிற்பகுதியில் அதுவும் இல்லை. எனவே, மாதம் பூராவும் ஓரளவுக்கு டென்ஷனாகவே இருக்கும். எதிலும் சுலபமாக வெற்றி ஏற்படாது. மாணவ மாணவிகள் மிகவும் உஷாராக இருக்க வேண்டும். எதிலும் மெத்தனமாக இருக்கக் கூடாது. அதுபோலவே அரசுப் பணியில் இருப்பவர்களாகட்டும், தனியார் துறையில் உள்ளவர்களாகட்டும், கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய மாதம். சுப காரியங்கள் கைகூடுவது போல் வந்து தட்டிப் போய்விடும். பொருளாதார நிலை மிகவும் நெருக்கடியான கட்டத்தை அடையும். மீட்டு வந்த நகைகள் மீண்டும் கடைக்குப் போய் விடும். எனவே அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். குருவினால் மட்டுமே விமோசனம் உண்டு.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

நல்லதொரு மாதம், பெரும்பாலான கிரகங்கள் நன்மையைத் தரும் நிலையில் உள்ளனர். சுப காரியங்களில் கலந்து கொள்ளுதல், அல்லது தங்கள் வீட்டிலேயே நடத்துதல் போன்றவை ஏற்படும். பணிபுரியும் பெண்களுக்குப் பதவி ஏற்றம் ஏற்படும். செல்வமும், செல்வாக்கும் நன்கு முன்னேற்ற நிலையில் காணப்படுகிறது. எதிலும் வெற்றியை எதிர்பார்க்கலாம். விஞ்ஞானிகளும், கலைஞர்களும் நன்கு பாராட்டப்படுவர். வியாபாரிகளுக்கு நல்ல இலாபம் வரும் சூழ்நிலை தெரிகிறது. சுற்றுலாத் துறை, வன இயல் துறை இவைகளில் உள்ளவர்களுக்கு வருமானம் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். வாகனம் வைத்திருப்போர் நல்ல இலாபம் பெறுவர்.

தனுசு ராசி:

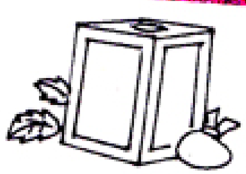
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

குருவைத் தவிர மற்றவர்களால் நன்மை குறைவு. குரு பலம் உள்ள திருமணமாகும் வயதில் உள்ளவர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் திருமணம் நடக்கும். மற்றபடி ஒரு சிலருக்குக் கண்ணும், வயிறும் வைத்தியரிடம் செல்ல வைக்கும். கோர்ட், கச்சேரி விவகாரம் ஒரு சிலரைக் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தும். வங்கிகள், கருவூலங்களில் பணிபுரிபவர்களுக்குச் சற்றுக் கூடுதலான வேலைகளும் அதற்கான வருமானமும் கிடைக்கும். வனத் துறையினர் மற்றும் சுங்க இலாகாவினர் சற்று ஜாக்கிரதையுடன் இருக்க வேண்டும். அக்னி பயமும் திருடர் பயமும் ஏற்படும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி நன்மையைக் கூடுதலாகத் தரும். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்



கோதுமையில் பூச்சி வராமலிருக்க அதை வைத்து வைக்கும் டப்பாவின் அடியில் வேப்ப இலைக் கொஞ்சமும் கல்லுப்பும் சேர்த்து பொட்டலம் கட்டிப் போட்டு வையுங்கள். வேப்ப இலை என்றதும் கசப்பு தட்டி விடும் என்ற கவலை வேண்டாம்.

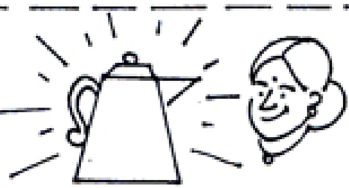
— கீதா.

கள் சிலரை வாட்டும். இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் வயிறும், கால்களும், நோயினால் பாதிக்கப்படலாம். திருடர் பயமும் உண்டு. பிரயாணத்தில் கவனம் தேவை. வெளிநாட்டுச் செய்திகள் எதிர்பார்த்தபடி மனமகிழ்வைத் தராது. ஏமாற்றத்தையே தரும். தொழில் நிலை சற்று மந்தமாக இருக்கும். அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்குக் கூடுதலான வேலைப் பளு ஏற்பட்டு ஓய்வின்றி உழைக்க வேண்டியிருக்கும். ஆசிரியர்கள், கலைஞர்கள், திரைப்பட நடிகர்கள் கூடுதலான நன்மை பெறுவர்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

கும்ப ராசிக்காரர்களுக்குச் சனியும், சுக்கிரனும், குருவும் அனுகூல நிலையில் இருந்



எண்ணெய் ஜிட்டு பிடித்த பாத்திரங்களை நவீனப் பொடிகளைப் போட்டு அலம்பினாலும் சிக்கு வாசனை இலேசாக இருக்கும். வெந்நீரில் உப்பைப் போட்டு அந்த நீரில் முக்கி எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் எந்த வாடையும் வீசாது.

— சீதா.

தாலும், இதர கிரகங்கள் அவ்வளவாக நன்மை செய்யும் நிலையில் இல்லை. குரு பார்த்திடில் கோடி தோஷ பரிகாரம்' என்பதற்கேற்ப பிரச்னைகள் ஏதும் ஏற்படாது. திருமண நிகழ்ச்சி, உபநயனம், தேவாலயங்களுக்குச் செல்லுதல் போன்ற சுபச் செலவுகளுக்கு வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. சிரமங்கள் குறைவு என்றாலும் சிந்தனைக்கும் குழப்பத்திற்கும் காரணமாகச் சில குடும்பப் பிரச்னைகள் தலைதூக்கும். அது மாமியார் மருமகள் உறவிலும் ஏற்படலாம். அல்லது அண்ணன் தம்பிகளிடையே உண்டாகலாம். அளந்து பேசினால் அமைதியைக் காணலாம்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ராகு தன லாபத்தையும் சுகத்தையும் கொடுப்பார். ஆனால் கேதுவோ அவற்றைக் கெடுப்பார். சுக்கிரன் சுப விரயத்தை அளிக்கும், அதே வேளையில் தேவ குரு தேவையற்ற சங்கடத்தைச் சந்திக்க வைப்பார். ஆனால் எது எப்படி இருப்பினும் வாக்கும், செல்வாக்கும், செழிப்பும் நன்றாகவே இருக்கும்படி புதன் கவனித்துக் கொள்வதால் கவலையை விடுங்கள். பதவி ஏற்றம் ஒரு சிலருக்கு உண்டு. ஆனால் அது முயற்சி செய்தே பெறவேண்டி உள்ளது.

உள்ளதைச் சொல்லும் உள்ளங்கை!

உள்ளங்கை நமது வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்களை நன்கு எடுத்துக் காட்டக் கூடிய வகையில் பல்வேறு ரேகைகளையும், குறிகளையும், கொண்டுள்ளது. மருத்துவர் ஒருவர் ஒரு குழந்தையின் நாக்கையும், கண்களையும் பார்த்த மாத்திரத்தில் அக்குழந்தைக்கு என்ன வியாதி என்பதை எவ்வாறு கண்டறிகிறாரோ, அதுபோலவே சிறந்த கைரேகைக் கலைஞர்கள் ஓர் உள்ளங்கையை உற்றுப் பார்த்த மாத்திரத்தில் அக்கைக்குரிய நபரின் வாழ்க்கை நிலை எவ்வாறு உள்ளது என்பதைக் கூறி விட முடியும்.

கையில் காணும் ரேகைகளைப் போலவே குறிகளுக்கும், தனித்தனியே பலன் உண்டு. சூரிய மேட்டில் ஓர் நட்சத்திரம் (S) இருந்தால் அந்த நபர் கலைத்துறையில் — அது நாடகமாகவும் இருக்கலாம் அல்லது ஓவியம், நடனம், திரைப்படத்துறை என ஏதாவது ஒரு துறையாகவும் இருக்கலாம் — அத்துறையில் ஒரு சிறந்த மேதாவியாக விளங்குவார். பெண்களின் இடது கையில் இத்தகைய நட்சத்திரக் குறி இருக்குமானால் அவர்கள் சிறந்த நடிகைகளாகவோ, ஓவியர்களாகவோ, இருக்கலாம். அல்லது அவர்களை மணந்தவர்கள் அந்தத் துறைகளில் மேதாவியாக இருக்கலாம். பெண்களின் புதன் மேட்டின் மேல் மூன்றுக்கும் மேற்பட்ட (S.L.) நேர்க்கோடுகள் அமைந்திருந்தால் அவர்களே சிறந்த மருத்துவர்களாக விளங்கலாம். அல்லது அவர்களுக்கு அமைந்த வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் புகழ்பெற்ற மருத்துவ நிபுணராக இருக்கலாம்.

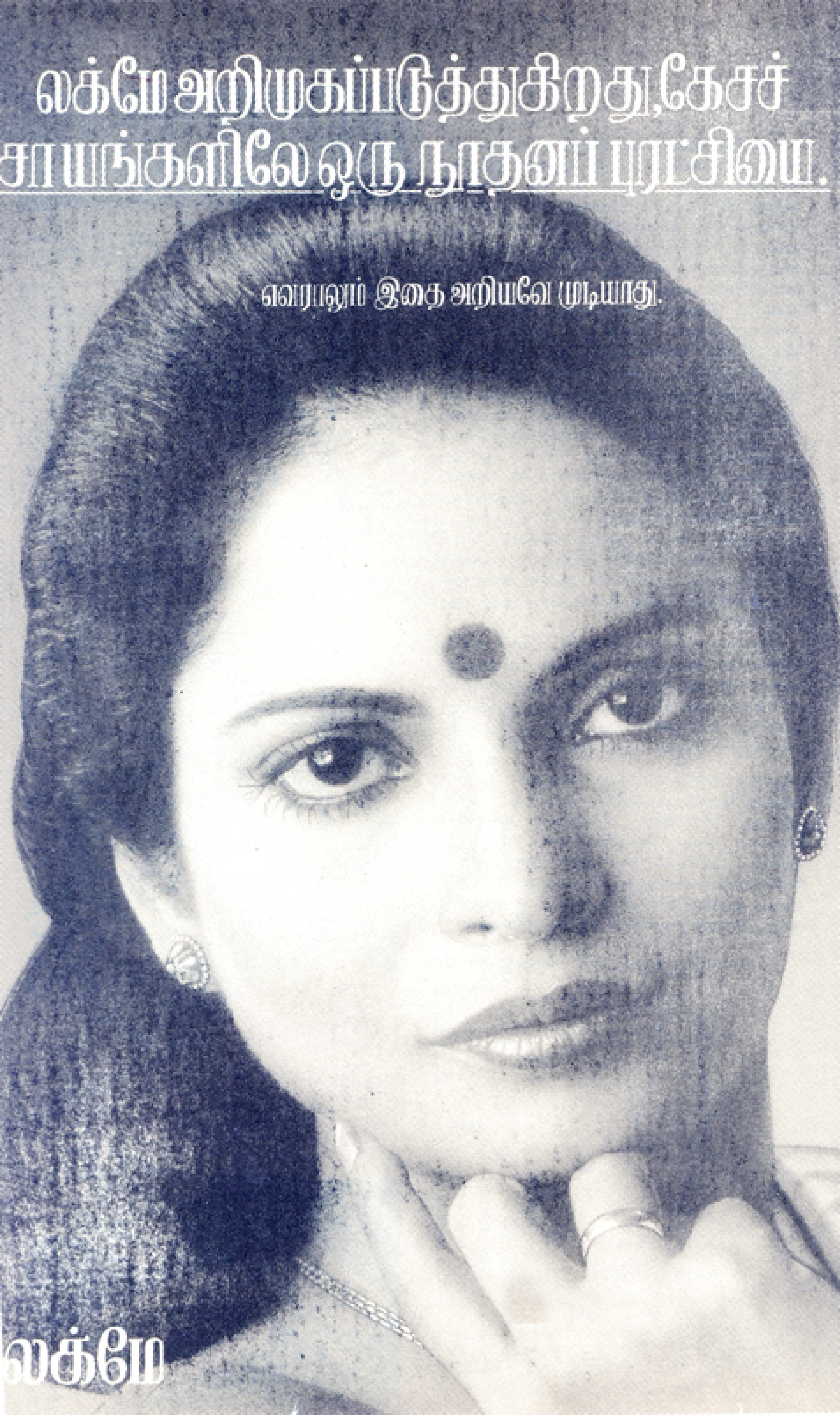
புதன் மேட்டில் ஒரு நட்சத்திரம் காணப்பட்டால் (S) அக்கைக்குரிய பெண்மணி விஞ்ஞான, மருத்துவத் துறைகளில் மிகவும் ஆற்றலும், ஆழ்ந்த அறிவும் படைத்துப் பல்வேறு விதமான பட்டங்களையும், கௌரவச்

சான்றிதழ்களையும், பெற்று விளங்குவார். அந்தப் பெண்மணி சிறந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணராகவும், கடல் கடந்து சென்று ஆராய்ச்சி செய்யும் வல்லமை பொருந்தியவ ராகவும் இருக்கக்கூடும். ஆனால் அத்த கைய நட்சத்திரக் குறி அழுத்தமாக இல்லா மல் நுண்ணிய மயிரிழை போல் காணப்பட வேண்டும். அத்துடன் கைகளின் விரல்கள் நீண்டும் வேகமாக வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையுடனும் விளங்கும். அதே சமயம் வியாதியின் தன்மையைப் பார்த்த மாத்தி ரத்தில் குறிப்பிட்ட வியாதிதான் என்பதைச் சந்தேகத்திற்குஇடமின்றி அறிந்துதுரிதமாகச் செயல்படத்தக்க கூரிய அறிவைப் படைத்தவ ராக இருக்கும் வண்ணம் அவரது புத்திரேகை படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் சற்றே வளைவு பெற்றுக் கிளைகளுடன் காணப் படும். (A — B) காணப்படும். இத்தகைய ரேகைகளின் தன்மையும் மேலே கூறப்பட்ட குறிகளும் உடைய குழந்தைகளைப் பெற் றோர், அவர்களைச் சிறந்த முறையில் ஊக்குவித்துப் படிக்க வைத்தால் அவர்கள் பிற்காலத்தில் சிறந்த மேதைகளாக விளங்கு வார்கள்.

திருமணம் ஆகாத கன்னிப் பெண்களின் கைகளில் அத்தகைய குறிகள் இருந்தும், அவர்கள் மருத்துவர்களாக ஆகவில்லை என்றால் அவர்களுக்கு, மருத்துவத்துறை அல்லது ரசாயனம், உயிரியல் துறையைச் சேர்ந்த யாரேனும் ஒருவர்தான் கணவராக வருவார் என உணர்ந்து அத்தகைய வரன் களைத் தேடினால் வெற்றி கிடைக்கும். ஜாத கத்தைக் கொண்டு எத்தகைய கணவர் வருவார் என ஜோதிடர்கள் கூறுவார் களோ, அதேபோல ஒரு கைதேர்ந்த கைரேகைக் கலைஞரும் பெண்ணுக்கு வரக் கூடிய கணவரின் தன்மையை உள்ளங்கை யைக் கொண்டு உள்ளவாறு கூற இயலும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.




லக்மே அறிமுகப்படுத்துகிறது, கேசச்
சாயங்களிலே ஒரு நூதனப் புரட்சியை.
எவராலும் இதை அறியவே முடியாது.
லக்மே

இது எவ்வாறு.

ஏனெனில் இது வெறும் கேசச் சாயம் (ஹேர்-டை) மட்டுமல்ல. பரிபூரண அழகுத் திட்டமாகும்.

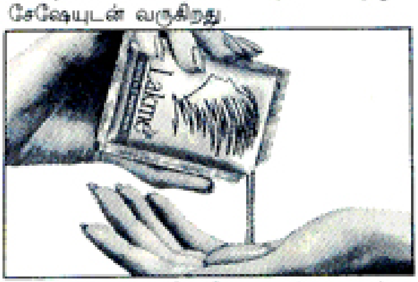
எவ்வாறு அழகு திட்டமாகும்?

ஏனெனில் சாதாரண கேசச் சாயங்கள் (ஹேர்-டைகள்) உங்கள் கேசத்திற்கு செயற்கை தன்மையை அளித்து, வறண்டு பளபளப்பின்றி கோரைபோல் திகழச் செய்கின்றன. மேலும் நீங்கள் கேசச் சாயம் (ஹேர்-டை) பூசியுள்ள விஷயம் அனைவருக்கும் வெட்ட வெளிச்சமாகிவிடும்.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை மற்றும் ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனர், நரைக்கும் கேசத்திற்கு பரிபூரண அழகு திட்டமாகும்.

100% இயற்கையான உணர்வு.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை தனியே ஒரு சேஷேயுடன் வருகிறது.



லக்மே ஹேர்-டை மட்டுமே ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனருடன் வருகிறது. அதுவும் தனியே ஒரு சேஷேயில் வருகிறது.

இதிலே பிரத்தியேகமாக ப்ரோட்டீன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள கண்டிஷனர் உள்ளது. உங்கள் கேசத்திற்கு சாயமிட்டபின் அதை அலசுங்கள். அதன்பின் இந்த கண்டிஷனரை கேசத்தில் உபயோகியுங்கள்.

இந்த கண்டிஷனரில் கலந்துள்ள ப்ரோட்டீன் உங்கள் கேசத்திற்கு ஊட்டமளித்து அதன் இயற்கைத் தன்மையை வெளிக் கொணர்கிறது. அதன் விளைவாக உங்கள் கேசம் பட்டுப் போன்று மென்மையாக பளபளப்புடன் திகழ்கிறது.

100% இயற்கையான வண்ணம்.

சாதாரண கேசச் சாயங்கள் (ஹேர்-டை) உங்கள் கேசத்திற்கு செயற்கையான கருமையை அளிக்கின்றன.



லக்மே ஹேர்-டை மட்டுமே உங்கள் கேசத்தின் இயற்கை வண்ணத்துடன் பொருந்தும் வகையில் மூன்று வித வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

ஆனால் புதிய லக்மே ஹேர்-டை உங்கள் கேசத்தின் இயற்கையான வண்ணத்துடன் பொருந்தும் வகையில் மூன்று தனித்தனி வண்ணங்களில் கிடைக்கின்றது.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை மற்றும் ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனர்.

உங்கள் கேசத்திற்கு சாயமிட முற்றிலும் பாதுகாப்பான அழகான வழியாகும்.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை மற்றும் ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனர்.



நரைக்கும் கேசத்திற்கு பரிபூரண அழகு திட்டம்.

பாங்கிலிருந்து வந்தவுடனே, முகம் கழுவி, ஆடை மாற்றி, ராஜி செய்த முதல் காரியம் பிராந்திய அலுவலகத்திலிருந்து வந்த அந்தக் கடிதத்தை மூன்றாவது முறையாகப் படிக்க எடுத்ததுதான். அவளுடைய தனிப் பெயருக்கு வந்த கடிதம். பிராந்திய அலுவலகத்தின் எலக்ட்ரானிக் டைப்ரைட்டர் அடித்துத் தள்ளிய நேர்த்திமிகு எழுத்துக்கள், மீண்டும் படிக்கலாம் என்ற ஆவலைத் தூண்டின.

அன்புள்ள திருமதி ராஜி அவர்களுக்கு,

நம் வங்கியின் தலைமை அலுவலகம் சார்பாக, எங்கள் சார்பாக, உங்கள் உழைப்புக்கு எங்களுடைய இதயங்கனிந்த வாழ்த்துக்கள். ஒரு வங்கியின் கிராமியக் கிளை இந்த அளவுக்குத் தமிழகத்தின் கவனத்தைத் தன்பால் ஈர்த்தது, நம் நிர்வாகத்திற்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியை அளித்துள்ளது. நம் கிளை அமைந்துள்ள கிராமத்தில் திருவிழா சமயமாகப் பார்த்து, வங்கியின் சேமிப்பு வார விழாவை வைத்து, பலவிதமான நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்தீர்கள். முதல் முறையாகப் பெரும் அளவில் கிராம மக்களை, குறிப்பாகக் கிராமப் பெண்களை, நம் வங்கி விழாக்களில் பங்கேற்க வைத்த உங்கள் சாதுரியத்திற்கும் திறமைக்கும் நிர்வாகத்தின் பாராட்டுதல்கள்.

கிளையின் மேலாளராக இருக்கும் உங்கள் தலைமையில் இந்த கிராமக் கிளை இன்னும் பல சிறப்புக்களைப் பெறும்



என்று நிச்சயம் நம்புகிறோம்.

உண்மையுள்ள,

பிராந்திய மேலாளர் கையொப்பம் தெளிவாக இருந்தது.

இது ராஜிக்கு நிச்சயம் வெற்றிதான். சந்தோஷம் தாங்காமல் அவள் உமாவைக் கட்டி, முத்தம் கொடுத்திருக்க வேண்டும். ஆனால் முகத்தில் அந்த மகிழ்ச்சி இல்லை. இதயத்தில் ஒரு இனம் புரியாத வேதனை.

''ராஜி... ரா...ஜீ....'' மூச்சிறைக்க வரும் மாமியாரைப் பார்க்க ராஜிக்கு வேதனையாக இருந்தது. கோயிலுக்குப் போய் வருகிறாள். கையிலிருந்த பூஜைக் கூடையிலிருந்து எட்டிப் பார்க்கும் உடைத்த தேங்காய் சொல்லுகிறது. மாமியார் ராஜி பெயரில் ஒரு அர்ச்சனை செய்திருப்பாள். இது நிச்சயம். ராஜிக்குத் தெரியும். பெரும்பாலான இந்திய மாமியார்களைப் போல் அல்ல இவள்.

நம்பக் கடினமாக இருக்கும். ராஜிக்கு மாமியார்தான் எல்லாம்.

''மனசு சந்தோஷமா இருக்கு, ராஜி...'' கோயில் குங்குமத்தை மருமகள் நெற்றியில் அழகாக வைத்தவாறு மாமியார் தொடர்கிறாள். ''கோயில்ல, குளத்தங்கரைல, வழில இதே பேச்சுத்தான். இந்தக் கிராமத்துல இவ்வளவு ஒத்துமையா தைப்பூசத் திருவிழா நடந்ததில்லையாம். ஏதாவது சண்டைன்னு வருமாம். பாங்கே முன்னாடி நின்னு, இந்தத் தைப்பூசத் திருவிழாவோட, டெபாசிட் விழாவையும் சேர்த்து நடத்தி, ஊருக்கே பெருமையாக போச்சாம். பாங்க் வாசல்ல இவ்வளவு பொம்பளைங்க கூட்டம், இதுக்கு முன்னாடி இந்த அளவுல வந்ததே இல்லியாம். உனக்கு திருஷ்டிதான் சுத்திப் போடணும்...''



மாமியாருடைய அன்பு ராஜிக்கு இலேசாகக் கண்களில் நீரை வரவழைக்கின்றது.

''அசட்டுப் பொண்ணே...'' — மாமியார் கண்களைத் துடைக்கிறாள். நீ விரும்பினே. ஒரு பொண்ணாலயும் இதையெல்லாம் செய்ய முடியும்னு காமிக்க நெனைச்சே. செஞ்சும் காமிச்சுட்டே. வேற எதையும் மனசுல வச்சுக்காதே'' இதமாக அவளை அணைத்துக் கொள்கிறாள் மாமியார். ''எனக்கு இன்னிக்குக் கொண்டாடணும் போல இருக்கு. பால் பாயசம் வைக்கட்டுமா?''

அவளுடைய பதிலுக்குக் கூடக் காத்திராமல், மாமியாருடைய அந்தப் பெரும் சரீரம் அசைய முடியாமல் அசைந்து போவது, நீர்த் திரையினூடே ராஜிக்குக் கோடாய்த் தெரிகிறது.

ராஜி கொடுத்து வைத்தவள்தான். இருந்தாலும் மனம் அந்த சந்தோஷத்தில் திளைக்கவில்லையே...?

அவள் கண்கள் பின்னாலிருந்து இலேசாகப் பொத்தப்படுகிறது. காதில் கிச்சு கிச்சு மூட்டும் குரலின் கிளுகிளுப்பு.

''யூ ஹேவ் அச்சீவ்ட் இட் மம்மி. ஐ வாண்ட் டு கிஸ் யூ'' வெட்கமில்லாமல் வரும் வார்த்தைகள். உமாதான். சந்தோஷம் வந்தால் என்ன வேண்டுமானாலும் அம்மாவிடம் பேசுவாள்.

''பாண்டிச்சேரி ரேடியோவுல இப்பத்தான் வச்சான். ஒரு பெண்மணி ஒரு கிராம வங்கியின் மேலாளராக அமர்ந்து, அந்தக் கிராமத்தையே இப்படித் தன் கைக்குள் போட்டுக் கொள்ள முடியும் என்று காட்டியிருப்பது மனத்திற்கு நிறைவு தரும் விஷயம்.'' அதுக்கு மேலே கலெக்டர் பேசினதுதான் எனக்குத் தெரியுமே...''

தாயின் கண்ணீர் கைகளை ஈரப்படுத்தியிருக்க வேண்டும். உமா நகர்ந்து அம்மா முன் வருகிறாள். சந்தோஷமில்லாமல் சலனமே இல்லாமல் இருக்கும் அந்தக் கண்களையே பார்க்கிறாள்.

''தெரியும். நீ இன்னமும் சந்தோஷப் பட்டிருக்க மாட்டே. உன் ஆபீஸ் உன்னை அப்ரிஷியேட் பண்ணியாச்சு. நீ லெட்டரை மேஜை மேல வச்சி, மொகம் கழுவப்

போனப்போ, நானும் படிச்சிட்டேன். சாரி. சந்தோஷமா இருந்தது. முழுக்கப் படிச்சிட்டேன். ஊரும் சொல்லியாச்சி. உனக்கு இன்னும் என்னதான் வேணும்..?''

என்ன வேண்டும் என்று அவளிடம் மனம் விட்டு அழுது விடலாமா? ஒரு பதினெட்டு வயதுப் பெண்ணிடம், முப்பத்தியெட்டு வயதுத் தாயார் அழுது ஆறுதல் பெற முடியுமா? அல்லது அவளுக்குத்தான் அது புரியுமா?

உமா தாயையே ஊடுருவிப் பார்க்கிறாள்.

''தெரியாதுன்னு நினைச்சுக்காதம்மா. உம் மனசுல என்ன இருக்குன்னு எனக்குத் தெரியும். ஆனா அது நடக்காது. நடக்க முடியாத ஒண்ணுக்காக நீ ஏங்கறே..''

ராஜிக்குத் 'திக்'கென்றது. இவள் குழந்தையா..? விவரம் அறிந்தவளா..?

''நீ என்னை ஹாஸ்டல்ல விட்டுட்டு, இந்தக் கிராமத்துக்குப் பொறப்பட்டப்போ சொன்னதை நான் மறக்கலம்மா. வாழ்க்கைல நாம நெனைச்சதெல்லாம் கெடைக்காது உமா. கெடைச்சதை வச்சி சந்தோஷமா இருக்கப் பழகிக்கணும். எனக்கு அன்னிக்கு நீ சொன்னே. நீ மறந்துட்டே.''

இவளா குழந்தை? மனத்தை ஊடுருவி, ஒளிந்து கிடக்கும் நிஜத்தைத் தடவி எடுத்து முன்னால் வைக்கும் இவள் இனியும் குழந்தையா? நிச்சயம் ராஜிக்கு இவள் வயதில் இப்படி அம்மாவை ஊடுருவத் தெரிந்திருக்கவில்லை.

''நீ ஒரு பேக்கும்மா. அப்பாவோட சமாசாரம் தெரிந்த விஷயம்தானே? அவர் என்னிக்கு உன்னை என்கரேஜ் பண்ணியிருக்கார். புருஷனோட ஆதரவு என்னிக்கு இல்லைன்னு போயிருச்சோ, அன்னிக்கே அது வேண்டாம்னு உன்னால ஒதுங்க முடியலை.. நான் இப்படிப் பேசறதுக்கு ரொம்ப ஸாரிம்மா...'' உமா நகர்ந்து விடுகிறாள்.

ஒரு பதினெட்டு வயதுப் பெண்ணுக்கு இந்தப் பக்குவம் வருமா? வந்திருக்கிறது. தந்தையையும் தாயையும் பார்த்துப் பார்த்து, இளைய தலைமுறை, தனக்குத்தானே மெருகேற்றிக் கொள்கிறதா?

ஆனால், ராஜிக்கு இன்னமும் அந்த நப்பாசை இருந்தது. கன்கிராட்ஸ்'னு ஒரு வார்த்தைச் சொல்ல ஒரு ஆணுக்கு, மனசு விசாலமாக இருக்காதா?

அவளுடைய வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட குழப்பத்திற்கு, ஒரு வகையில் அவளுடைய வங்கியும் பொறுப்பேற்க வேண்டும். இன்னும் நிர்வாகத்தில் உயர உயரப் பறக்க, வங்கி அதிகாரிகள் அனைவரும் குறைந்தபட்சம் இரண்டாண்டுகளாவது கிராமப் புற சேவையில் ஈடுபட வேண்டும். அரசின் கொள்கைகளுக்கிணங்க, மக்களின் தேவைக்கு ஏற்ப பெருமளவில் கிராமப் புறங்களில் கிளை பரப்பிப் பரவும், வங்கிகளின் சேவையில் இது ஒரு இன்றியமையாத, தவிர்க்க முடியாத கட்டம். இப்பணிக்குத் தயாராக இல்லாத எந்த அதிகாரிக்கும் இனி பிரமோஷன் எட்டாத கனியாகி விடும்.

எல்லா வங்கி அதிகாரிகளின் வாழ்க்கையையும் மாற்றி அமைத்த, அந்த சுற்றறிக்கை அவள் வாழ்க்கையையும் மாற்றியது. பெண் என்ற காரணத்திற்காக எந்தத் தனிச் சலுகையையும் காட்டாத, இந்த சுற்றறிக்கை, உண்மையிலேயே பெண்கள் சுதந்திரத்திற்கு ஒரு மைல் கல், என்பது ராஜிக்குப் புரிந்த உண்மைகளுள் ஒன்று. இனி அவள் தீர்மானிக்க வேண்டும். ஆணுக்குப் பெண் நிகர், என்று பேசினால் போதாது; அவள் இதை ஏற்க வேண்டும். குடும்பக் கஷ்டங்களில் ஆண் தனக்குத் துணையாக இருக்க வேண்டும் என்று கருதும் எந்தப் பெண்ணும், அலுவலக நிர்ப்பந்தங்களில் ஆணுக்கு இணையாகத் தானும் சிக்கல்களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்துக்கு ஒத்து வராது என்று ஒதுங்கக் கூடாது.

அவள் தீர்மானித்தாள். வங்கி ஊழியராக வேலை கிடைத்து, இளநிலை அதிகாரியாய் பதவி உயர்வு பெற்ற அவள் இன்னமும் மேலே போக வேண்டும். அது முடியும் அவளால்.

அன்றைக்கு இரவு கணவனுக்கு உணவு பரிமாறும் போது மெதுவாகத் தன் கருத்தை வெளிப்படுத்தினாள். உங்களுக்குப் பிடிக்குமேன்னு எலுமிச்சம்பழ ரசம் வச்சேன். கொஞ்சங்கூட ஊத்தட்டுமா? என்று நிஜமான அன்புடன் கேட்டு, பயங்கலந்த கவலையுடன் தன் ஆசையை அவள் அவனிடம் வெளியிட்டாள். சந்திரன் ஒன்றும் பேசவில்லை. ஒன்றும் பேசாமல் இருப்பது, அவன் உள்ளுக்குள் புகையும் கோபத்தின் முதல் கட்டம்.

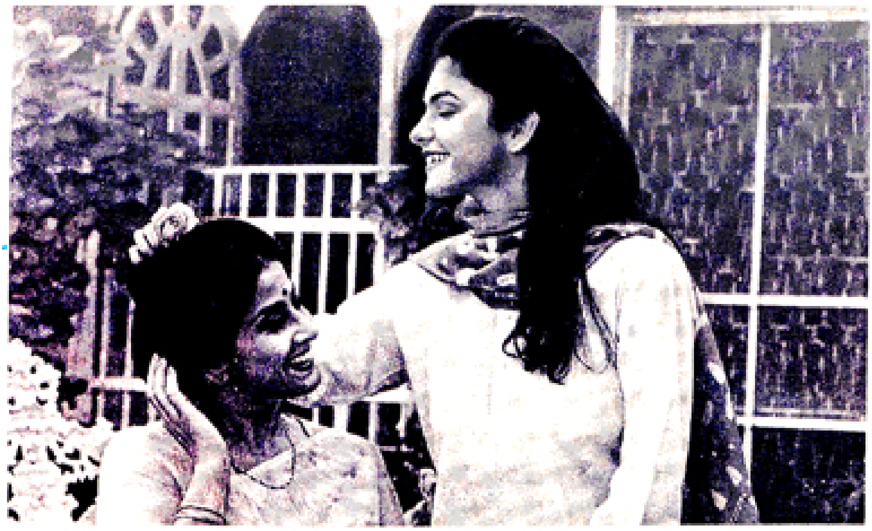
''இதோ பார் ராஜி... என்னால உன் பின்னாடி கிராமத்துக்கெல்லாம் ஓடி வர முடியாது. வக்கீல் வேலைல ஏதோ இப்பத்தான் நாலு காசு பாக்கறேன்.''

''நீங்க வரணும்னு இல்லே. நானும் அம்மாவுமா போறோம்.''

பிளாஸ்டிக் ஜாடியின் மேல் மூடி உடைந்து விட்டால் புதிய மூடி வாங்கச் சில சமயம் உடனே முடிவதில்லை. இதற்கு உடனடி நிவாரணம் இதோ: ஷாம்பு பாட்டிலின் மேல் மூடியை ஜாடியின் மேல் வைத்து அழுத்தி விட்டால் புதிய மூடி வாங்கும் வரை உபயோகமாக இருக்கும்.

— ஹேமா சகலன்.

"என் மகளுக்கு நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தது ஏன்."



நினைவுக்கு வருகிறது— அந்த நாளில் நான் என் மகளின் வயசில் இருந்தபோது வீட்டுத் தயாரிப்புக் கக்கைகள்தான் எங்கள் காலத்து "சுகாதாரம்". சமயங்களில் சங்கடமாகத்தான் இருக்கும்.

ஆனால், காலம் மாறிப்போச்சே

இன்றோ என் மகள் ஓடியாடித் துடியான வாழ்க்கை நடத்துகிறாள். அதனால்தான் நான் அவளுக்கு கேர்ஃப்ரீ சேனிட்டரி நேப்கின்களைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.



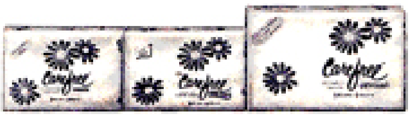
அணியத் தயார்நிலையில் உள்ள அவை சௌகரியமானவை, சுகாதாரப் பாங்கானவை.

கேர்ஃப்ரீ முழுமொத்தப் பாதுகாப்புத் தருகிறது என் மகளுக்கு.

கேர்ஃப்ரீ— சிற்றடக்கமானது. ஒப்பற்ற 'ஒண்டர்ராப்' வெளிப்புற உறையும், 3-வழி பிளாஸ்ட்டி-ஷீல்டு நீலக் கவசமும் உடையது.

ஆகவே, கசிவு உறிஞ்சிக்கொள்வதில் மேம்பட்டது, பாதுகாப்பதில் மேம்பட்டது. கறைபடியும் சங்கடத்திற்கு வழியே இல்லை. கேர்ஃப்ரீ என் மகளுக்கு சுகவசதியோடு காப்புறுதியையும் அளிக்கிறது. உபயோகித்துப் பார்த்து நம்பிக்கை பெற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பை என் செல்விக்குக் கொடுக்க முடிகிறதே என மகிழ்கிறேன்.

மாறிவரும் இக்காலத்திற்கான கேர்ஃப்ரீ வகைகள்



ரெகுலர்	டியோடரண்ட்	எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்
சகஜமான பாதுகாப்புக்கு, புத்திர உறுதிக்கு	சகஜமான பாதுகாப்புடனே மணம் கமழும் புத்துணர்ச்சிக்கு	பலத்த கசிவுகளின் போது கூடுதல் பாதுகாப்புக்கு, இரவோடிரவான உபயோகத்திற்கு

என்னுடைய மகளிடம் எப்படி கூறுவது? என்ற மாதவிடாய் பற்றிய இலவசத் துண்டுப் புத்தகம் ...
எழுதக் கேட்கவும்: Personal Products Division, Johnson & Johnson Ltd., 30, Forjett Street, Bombay-400 036.

கேர்ஃப்ரீ*

சுகம் மற்றும் பாதுகாப்பு உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் அந்த நாட்களுக்கு.

* கேர்ஃப்ரீ — ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யு.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

O&M/5760/TAM

''அம்மாவுமா...? உங்கூட சேர்ந்து அவளும் லோல் படணுமா?''

''சந்தோஷமா வரேன்னு சொல்லிட்டாங்க...''

''எனக்குப் பிடிக்கலை.''

''ரெண்டு வருஷந்தான். இதை முடிச்சிட்டா, திரும்ப இங்கேயே வந்துடலாம். இல்லேன்னா மேல பிரமோஷன் கெடக்காது.''

''இப்போ உனக்குப் பிரமோஷன் கெடக்கலேன்னு யார் அழுதா?''

சுரீர் என்று விழுந்த முதல் அடி. தாங்கிக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

''நீ ஆபீசரா பிரமோஷனுக்கு அப்ளை பண்ணின அன்னிக்கே நான் உங்கிட்ட சொல்லிட்டேன். கிளார்க்கா இருந்து நீ கொண்டு வர ரெண்டாயிரம் ரூபா போறாதா?''

''ரெண்டாயிரத்தோட என் வாழ்க்கை நின்னுடணுமா?''

''சரி. இன்னும் என்ன வேணும்'ங்கறே''— சந்திரனுக்குக் குரலில் சூடேறியது.

''நான் ஃபர்தர் பிரமோஷன் வாங்கணும், பாங்க் மேனேஜரா வரணும்னெல்லாம் உங்களுக்குத் தோணவே தோணாதா...?''

''தோணாது.''

''ரெண்டே ரெண்டு வருஷந்தான். இங்கேதான் பக்கத்துல சிதம்பரங்கிட்ட ஒரு கிராமத்துல மேனேஜர் போஸ்ட் கொடுத்திருக்கா. முடிஞ்சவுடனே இங்கேயே கூப்பிடுடறோம்னு அஷ்யூரன்ஸ் குடுத்திருக்கா.''

''எக்கேடோ கெட்டுப் போ.''

''ஏன் இப்படியெல்லாம் பேசத் தோணுது உங்களுக்கு?''

''பின்னே உமா கதி என்ன ஆறது?''

''பதினேழு வயசாடிச்சு. அவ காரியத்தைக் கவனிச்சுக்கத் தெரியும். ஹாஸ்டல்ல போட்ருவோம்.''

''போட்ருவேன்னு, சொல்லு.''

''பிரிச்சுத்தான் பேசணுமா?''

''பிரியறதுன்னுதான் நீ தீர்மானம் செஞ்சாப்பல தெரியறதே. என்னைப் பத்திக் கவலைப்பட்டியா? புருஷனால எப்படித் தனியா குடும்பம் நடத்த முடியும்னு யோசிச்சியா?''

''நான் அப்பப்போ லீவுல வரேன்.''

— வெட்கத்தை விட்டு ஒரு பெண்ணாக நின்று, கணவன் முன் இரைஞ்ச வேண்டி இருந்தது. இது இரண்டாவது அடி. தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். குடும்ப நலம் கருதி, குழந்தைகள் நலம் கருதி, அவள் பாங்கில் எவ்வளவோ ஆண் அதிகாரிகள் இவ்வாறு மனைவிகளை விட்டுப் போகிறார்கள். அவர்களிடம் மனைவிகள் இவ்வாறு கேட்பதில்லை. கணவர்களும் பதில் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதில்லை. ஆனால், ஒரு மனைவியாக அவள் இதைத் தாங்கிக் கொள்ள

ரோஜாப்பூ வாங்குகிறோம். பூ அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் காம்பு உடைந்து விடுகிறது. என்ன செய்வது? எப்படித் தலையில் வைப்பது என்று கவலை வேண்டாம். ஒரு மிக மெல்லிய குச்சியை தேவையின் அளவுக்கு ஒடித்துப் பூவின் காம்பு உள்ள பாகத்தில் செருகிவிடவும். இப்பொழுது இமிடேஷன் காம்பு ரெடி. வழக்கம் போல் ரோஜாப் பூவைத் தலையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். பூ விழுந்து விடும் என்ற பயமும் இல்லை.

— பாலா.

வேண்டும். எதிர்த்துப் பேசி விடக் கூடாது. முடியாது. காரியம் கெட்டு விடும். ஆணுக்கு அவன் தேவை, அவன் நலம், அவன் முன்னேற்றம் இவைதான் முக்கியம். தட்டு வைக்க, உணவு பரிமாற, குளித்து வந்தால் சட்டை எடுத்து வைக்க, படுக்கை விரிக்க—

அவனுக்குத் தேவை மேலே போக யத்தனிக்காத பெண். ''ஒண்ணு மாத்திரம் புரிஞ்சுக்கோ. நாய் மாதிரி நாக்கைத் தொங்க போட்டுக்கிட்டு உன்னைப் பாக்க ஓடி வருவேன்னு நெனைச்சா, அது தப்புன்னு புரிஞ்சிப்பே.''

அவள் வாழ்க்கையைத் தவற விடுகிறாள் என்று அவளுக்குப் புரிந்தது. இரவு வண்டிக்கு அவன் வரவில்லை. உமாதான் ஹாஸ்டலிலிருந்து வந்தாள். ''அவனைத் தான் கல்யாணம் செஞ்சிக்கணும்னு நீ ஒத்தைக் கால்ல நின்னே. என் புள்ளையா இருந்தா என்ன? உண்மை உண்மைதான். அவனுக்கு நீ அதிகப்படி. சொன்னாக் கேக்கலை நீ. அத்தை பையனாச்சேன்னு மாஞ்சி போனே. சரி வாடி என் பொண்ணே. நான் உனக்கிருக்கேன்'' — மாமியார் என்றால் இப்படித்தான் என்ற நியதியை மாற்றிய மாமியாருடன் ராஜி தன் பயணத்தைத் துவக்கினாள்.

ஆனால் இதெல்லாம் ஒன்றரை வருடக் கதை. ராஜி இங்கு வந்தது, ஒரு கிராமப் புறப் பார்வைகளை, விமர்சனங்களைத் தாங்கி முன்னேறியது, அவ்வப்பொழுது விடுப்பில் அவனைக் காணச் சென்றது, எல்லாமே அவளுக்கு உணர்த்தியது ஒன்றைத்தான். அவள் முன்னேற்றம் அவனை விலக்கியது. உமா ஹாஸ்டலிலிருந்து இது போன்ற சமயங்களில் குடும்பத்துடன் இருக்க ஓடோடி வருவாள். அம்மாவைக் கட்டி, முத்த மழை பொழிவாள். சந்திரன் அந்த இரண்டு மூன்று நாட்கள் வீட்டிற்கே வர மாட்டான். ஏன், என்று அவளால் கேட்க முடியவில்லை. இன்னும் ஆறு மாதங்கள் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு இருந்து விட்டால், இங்கு வந்து விட்டால்

எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று நினைத்த அவனுக்கு ஒரு நாள் மூன்றாவது அடி விழுந்தது.

காலையில் வீட்டைப் பெருக்கக் கதவைத் திறந்தவள் திண்ணையில் சந்திரன் படுத்திருப்பதைக் கண்டு திடுக்கிட்டாள். வாங்க என்பதற்கு மேல் எதுவும் சொல்ல முடியவில்லை. மேலே எது கேட்டாலும் கோபம் வருமோ என்று உள்ளே போய் மாமியாரை அழைத்து வந்தாள். இந்த ஒன்றரை வருட காலமாக நேரிலும், கடிதம் மூலமாகவும் என்று எதற்கும் பேசாத அவனிடம் என்ன பேசுவது என்று அறியாத பேதையாய் மனம் சஞ்சரிக்க, அன்று நடைபிணமாய் அலுவலகத்திலிருந்து விட்டு வீடு திரும்பிய அவனுக்கு அந்த மூன்றாவது அடி பலமாகவே வலித்தது.

''பிராக்டீசை விட்டுட்டானாம், ராஜி. மூட்டை கட்டிண்டு இங்கே வந்திருக்கான். பார் மெம்பர்ஷிப்பைக் கூட வேண்டாம்னு வந்தாச்சாம். நாய்க்குப் போடறா மாதிரி தட்டுல கஞ்சி ஊத்தும்மா போதும் இனிமே. ஏன்னு கேக்க மாட்டேன்னு போயிட்டான். கிராமத்தைச் சுத்திட்டு வருவான்.''

அவன் கிராமத்தைச் சாதாரணமாக சுத்தவில்லை. கிராம விடலைகளுடன் சுத்தினான். எந்த வங்கிக் கடன் வேண்டுமானாலும் வாங்கித் தருகிறேன் என்று எல்லோரிடமும் சத்தியம் செய்து, சங்கடப்படுத்த ஆரம்பித்தான். ஊர் ஒதுக்கியவர்களுடன் சைக்கிள் பின்னால் சென்று ஒதுங்கிய, ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களில் கஞ்சா அடிக்க ஆரம்பித்தான். கடன் வாங்கி, பணம் கட்டாமல் ஏய்க்க முயன்றவர்களுடன் கூட்டாகி, இனி நீ பணமே கட்ட வேண்டாம் என்று சொல்ல ஆரம்பித்தான்.

ஆனால் வீட்டில் மாத்திரம் பேச்சில்லை. மேஜையிருந்தும், தாழ்வாரம் ஓரமாகப் பசித்தால் தட்டை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தான். அன்னை வந்து பரிமாறினால் சாப்பிட்டான். மறந்தும் பேசவில்லை. புருஷன்காரன் தாழ்வாரத்தில் சாப்பிடுவது பேசப்பட்டது. பேச வைத்தான். இது ஒரு வகைப் பழிவாங்கலோ?

ராஜிக்குத் தினமும் டென்ஷன் கூடியது. ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு செய்தி. கீழே உள்ளவர்கள் அறிவுரை கூறும் நிலை வர ஆரம்பித்தது. இச் சமயம் பார்த்து இவ் விழா.

தன்னை மறக்க உழைத்தாள். இழந்து போக இருக்கும் பெயரை நிலைநாட்ட நாயாய், பேயாய் அலைந்து, கிராமத்தைக் கூட்டினாள்.

ஒரு வங்கிக்கே உரிய சிறப்புடன் விழாவை நடத்த யத்தனித்தாள். ஒரு பெண் வங்கி மேலாளராக இருந்து திறம்பட இது போன்ற நிகழ்ச்சிகளின் மூலம், மக்களை சென்று அடைந்து, வங்கிக்குப் பெருமை சேர்க்க முடியும் என்பதைக் காட்ட சீரிய முறையில் திட்டமிட்டு, திறம்பட நடத்த முயன்றாள்.

உமாவுக்கும், விடுமுறை இருப்பதை அறிந்து, கிராம விழா காண வரச் சொன்னாள்.

வாழ்க்கை சாதாரணமாகத்தான் இருக்கிறது என்று சகலருக்கும் காட்ட வேண்டும் என்றே விழைந்தாள்.

ஆனால், மனம்தான் சஞ்சலப்படுவதை நிறுத்தவில்லை. விழா முடிந்து மூன்று நாட்களாகியும் மனப் பளு குறையவில்லை.

உள்ளே போன உமா அம்மாவிடம் வந்து அமரவும், அவள் தந்தை உள்ளே நுழையவும் சரியாக இருந்தது. எப்பொழுதும் போல் அவனுடைய இருப்பிடத்தில் சென்று அமர்ந்தான். எட்டிப் பார்த்த தாய், தட்டுடன் வந்தாள். அவன் கையில் பிரபலமான தமிழ் நாளேட்டின், வாரச் சிறப்பு மலர் இருந்தது மூவருக்கும் தெரிந்தது. கீழே

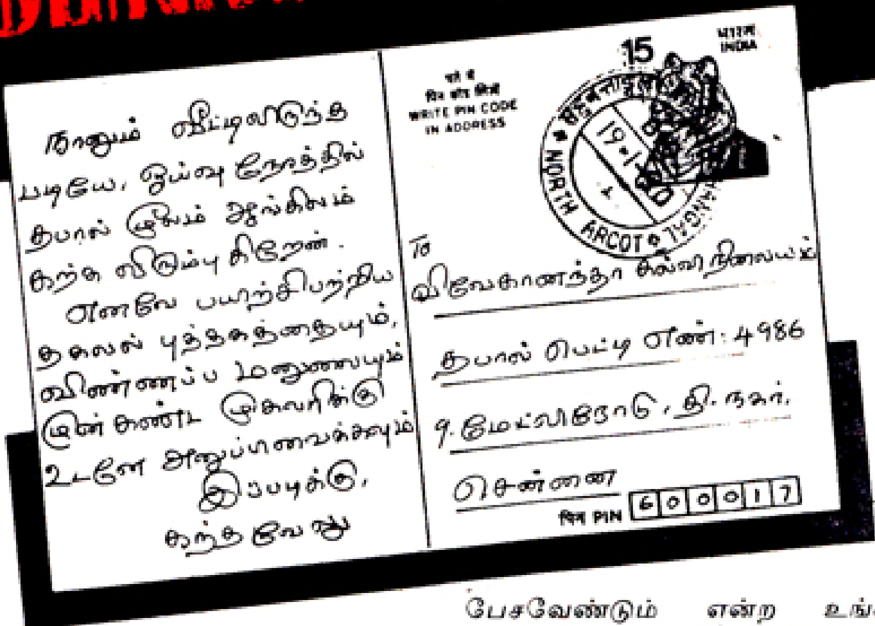
அரை ஆழாக்கு ரவையையும், கால் ஆழாக்கு ஜவ்வரிசியையும் நிதானமாக எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் புளிக்காத தயிரில் கலந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய போது உப்பு, நறுக்கிய ப.மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், ஒரு டீஸ்பூன் அரிசி மாவையும் அதில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து போண்டா மாதிரி உருட்டி எண்ணெய் காய்ந்தபின் பொரித்தெடுங்கள். சுவையோ சுவை. குழந்தைகள் உனக்கு எனக்கு என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு தட்டைக் காலி செய்துவிடும்.

— பி. பார்வதி.

இரண்டு ஆழாக்கு ரவையை இரண்டு டீஸ்பூன் நெய்விட்டுப் பொன்னிறமாய் வறுக்கவும். துருவிய தேங்காய், வெள்ளை எள், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் ஒரு ஸ்பூன், பெருங்காயம் போட்டு அளவாக நீர் தெளித்துப் பிசைந்து உருட்டித் தேங்காய் எண்ணெயில் பொரித்து எடுங்கள். மிகவும் கரகரப்பாகவும் ருசியாகவும் உள்ள சுவையான சீடையாகும்.

— பி. பார்வதி.

ஒரு போஸ்ட் கார்டு போதும்!



உங்களுக்கும் உங்களது முன்னற்றத்திற்கும் இடையில் இப்பொழுது உள்ள தூரம் ஒரு போஸ்ட் கார்டு தான் என்று நாங்கள் கூறினால் அது சற்று மிகையாகத் தோன்றும். ஆனால் உண்மை அதுதான்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மை ஒரு தடையாக இருந்திருந்தால்........

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசும் போது அதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டும், அதற்கு ஆங்கிலத்திலேயே பதிலளிக்க முடியவில்லையே என்ற குறை உங்களிடம் குடி கொண்டிருந்தால்,

பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்ற சலிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால்,

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற்றத்தை இப்பொழுது அடைய ஒரே ஒரு போஸ்ட்கார்டுபோதும்...ஆமாம்!

ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், தயக்க மின்றி சரளமாகப் பேசவேண்டும் என்ற உங்களது விருப்பத்தை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்று போற்றப்படும் **விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்திற்கு** இன்றே அனுப்புங்கள்.

நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியைப் பற்றியும் மற்ற தகவல்களையும் உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இந்த எளிய பயிற்சி முறையை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

“நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு.”

என்ன?.....எங்கே கிளம்பி விட்டீர்கள்? போஸ்ட் கார்டு வாங்கத்தானே?

உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சி துவங்கிவிட்டது.

நீங்கள் கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, மேட்லி ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 17.

NAGA

ஆபத்தான வண்ணங்கள் இல்லாத அழகிய வண்ண வடகங்கள்!

வற்றல் வடகம் இடும் சீஸன் ஆரம்பித்து விட்டது. இப்போதெல்லாம் கலர் கலராக வடகங்கள் இடும் மோகம் பரவி வருகிறது. பச்சை... சிவப்பு... மஞ்சள்... பலப்பல வண்ணங்களில் கண்ணைப்பறிப்பது எத்தனை நிஜமோ, அத்தனை நிஜம் ஆரோக்யத்தைப் பறிப்பதும்! கலர்ப் பொடிகளில் உள்ள ரசாயனக் கலவைகள் தீமை விளைவிப்பவை என்பதால் இவைகளைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

ஆனால்... எந்த உணவுப் பண்டமும் கண்ணுக்கு அழகாக இருப்பது விரும்பத் தக்கதே. இந்தக் கலர்ப் பொடிகள் இல்லாமலே, அழகிய வண்ண ஜாலங்களுடன் வற்றல் வடகம் போடலாமே....

மஞ்சள் : வடகம் இடும் கூழுடன் சிறிது விரளி மஞ்சளை அரைத்துக் கலந்தாலே போதும்!

பச்சை: ஆய்ந்த கொத்துமல்லி, புதினா, சோவிக்கீரை (சோம்பு) இவைகளில் ஏதாவது ஒரு கீரையை இரண்டு கைப்பிடி அரைத்துக் கூழில் கலந்து போட்டால் பச்சை வண்ண வடகம் ரெடி!

சிவப்பு : இருக்கவே இருக்கிறது பீட்ரூட்! தோலை சீவி துருவி பிழிந்தால்... இந்த சிவப்பு கொள்ளை அழகாக இருக்குமே?

இளஞ்சிவப்பு : சிவந்த பழுத்த (கனியாத) தக்காளிகளை மிக்ஸியில் அடித்து கூழோடு கரைத்துக் கிளறவும்.

ஆரஞ்சு : காரட் நல்ல நிறமுள்ள புதியதாக இரண்டு எடுத்துத் துருவி மிக்ஸியில் அடித்துச் சேர்க்கவும்.

இம்மாதிரி வண்ணக்கலவைகள் செய்தால் நிறத்துக்கும் நிறம்... ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆரோக்யம். ருசியும்.... ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டவையாக இருக்கும்!

— எஸ். பட்டம்மா.

பத்திரிகையை விரித்தான்.

கட்டம் கட்டி அந்த வங்கி நின்றிருந்தது. அருகே சாதனை புரிந்த பெண்ணாக ராஜியின் படம்.

ஒரு கிராம வங்கி நிகழ்ச்சிக்கு இந்த அளவுக்குப் பெண்களை, கிராமப் பெண்களை வரவழைக்க முடியும் என்று காட்டியிருப்பதே இவ் வங்கியின் சாதனை. முதல் சில வரிகள் கொட்டை எழுத்துக்கள். பளிச் சென்ற, படிக்கத் தூண்டும் வாசகங்கள்.

உமாவுக்கு ஓடிப் போய் பத்திரிகையை எடுத்து வர வேண்டும் போல் இருந்த ஆசை விஸ்வரூபம் எடுக்கும் போல் இருந்தது. தந்தை சாப்பிடட்டும் என்று பேசாமல் இருந்தாள்.

அவன் பேசாமல் சாப்பிட்டான். சாப்பிட்ட பிறகு தட்டில் இருந்த மிச்சத்தை அந்தத் தினசரியில் கொட்டினான். மடித்துப் பொட்டலமாகக் கட்டினான். வெளியே வர, எதிரே இரண்டு நாய்கள் எதிர்ப்பட, உணவுப் பொட்டலத்தை அவைகள் முன்னால் வீசினான். பொட்டலம் பிரிந்து, நாய்கள் குதறி, உணவை சிதைத்து நக்கி நக்கி உண்பதையே பார்த்தவன் அப்படியே கை கழுவி, வெளியேறி மறைந்தான்.

ராஜிக்குப் பொங்கி வரும் அழுகையை அடக்க முடியவில்லை. உமாவுக்குக் கோபம் பொத்துக் கொண்டு வர, "சீ... இவன்லாம் ஒரு மனுஷன்....!" — வாய் விட்டு வார்த்தைகள் வந்தே விட்டன.

ராஜியின் அருகே வந்து கண்களை முந்தானையால் துடைத்து விட்டவாறே, ராஜியின் மாமியார், உமாவை அணைத்துக் கொண்டாள்.

"அப்படியெல்லாம் சொல்லாத உமா. என்ன இருந்தாலும் அவன் எனக்கு மகன்.. உனக்கு அப்பா. ஒரு ஆம்பிளை. நாம ஏன் திட்டணும்? உன் வயசுல நான் ஸ்கூலுக்குப் போயிருக்கேனா? ஹாஸ்டலைப் பாத்திருக்கேனா? இன்னைக்கு உங்க அம்மாவால, வேலைக்குப் போய், ஒரு பாங்கு மானேஜராவும் இருக்க முடியறது. இப்போ நடக்கறதா; இல்லியா? நாளைக்கே பாரேன், நீ பெரியவளாகி, உங்க அம்மா மாதிரி கை நிறைய சம்பாதிப்பே... நல்ல வேலைக்கும் போவே. அப்போ, உன் புருஷன் உன் மனசறிஞ்சு; நீ மேல மேல வர, அன்பாவே எல்லா உதவியும் செய்வான். அதுவும் நடக்கத்தான் போறது. ஆனா நீயும் உங்க அம்மா மாதிரி உறுதியா இரு. பிடிவாதமா இரு. புருஷனை ஒதுக்காம, குடும்பம் வேணும்னு நிச்சயமா இரு. எல்லாம் மாறும்."

உமா பாட்டியின் கழுத்தை ஆவலுடன் கட்டிக் கொள்கிறாள். அந்தக் குழந்தைக் கண்களில் ஆச்சரியமாக, நம்பிக்கை மலர்கிறது.

"மாறுமா, பாட்டி?"

NATHELLA SAMPATHU CHETTY TRUST

50

NSCT

Golden Jubilee

1940 – 1990

பொன் விழாக் காணும் ஓர் மணியான பாரம்பர்யம்

அழகிற்கழகூட்டும்
அணிகலன் நேர்த்தியாலும்
பழகும் வாடிக்கையாளர்களின்
பல வருட ஆதரவாலும்
ஐம்பதாண்டு
நிறைவு பெறுகிறது

1.4.90 முதல் *15.4.90* வரை
எங்களது விழாக்கால
சலுகையை பயன்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள்

★ எங்களது தங்க வைர நகைகள்
வெள்ளி சாமன்களின்
செய் கூலியில் 50% தள்ளுபடி

★ ரூ 5000 (ரொக்கம்)க்கு மேல்
வாங்குபவர்களுக்கு வெள்ளியில் பரிசு

★ விருப்பமான பொருட்களை
15.4.90 முன்பாக பதிவு செய்து
பொன் விழா ஆண்டிற்குள் சலுகையுடன்
வாங்கிக் கொள்ளலாம்.



நாதெள்ள சம்பத்து செட்டி டிரஸ்ட்

123, N.S.C. போஸ் ரோடு, சென்னை-600079

போன் : 32002 35937

Soubhagya

★ *1.4.90 - 15.4.90* ஞாயிறன்றும் விற்பனை உண்டு. (கிளைகள் கிடையாது)

'முருகா'வைத் திருமணம்

"அம்மா என்று அழைப்போமே," "கந்தா முருகா வருவாயே," "எந்த ஊரு தேவியோ, எந்த மஹா சக்தியோ?" என்ற பாடல்களைப் பிரபல பாடகர் பித்துக்குளி முருகதாஸ் பாட கூட்டம் மெய்மறந்து கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

முருகதாஸுக்குப் பின்னே உட்கார்ந்து கொண்டு அவ்வப்போது அவர் கூடப் பாடும் பெண்மணி அவரது மனைவி என்பது பலருக்கும் தெரியும். ஆனால், அந்தப் பாடல்களை இயற்றியது அந்தப் பெண்மணிதான் என்பது பெரும்பாலோருக்குத் தெரிந்திருக்காது. நிகழ்ச்சியில் பாடலுக்கு இடையே உடுக்கை, பம்பை போன்ற கருவிகளை இவர் இசைக்கும் போது பல புருவங்கள் மேலெழும்புவது உண்மை.

"நான் தாமதமாக — என் முப்பத்தாறாவது வயதில்தான் — முருகாவைக் (தன் கணவரை இவர் அப்படித்தான் அழைக்கிறார்.) கல்யாணம் செய்து கொண்டேன். அதற்குமுன் நான் மேடையில் பாடுவோம் என்று எண்ணிப் பார்த்தது கூட இல்லை. ஆனால் பல்வேறு கலைகளுக்கும் எனக்கும் நெருங்கிய தொடர்பென்னவோ இருந்து கொண்டே இருந்தது" என்றார் தேவி சரோஜா முருகதாஸ், கழுத்துச் சங்கிலியுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்த தன் மூக்குக் கண்ணாடியைச் சரி செய்து கொண்டே.

ஏன் அவ்வளவு வருடம் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லையாம்?

"என்னுடைய மிகச் சிறு வயதிலேயே என் அம்மா இறந்து விட, சகோதரிகள் பொன்னம்மா, மாதங்கி இவர்களுடன் திருவனந்தபுரத்திலிருந்து சென்னைக்கு வந்து ஒரு வசதியற்ற வாழ்க்கை வாழ ஆரம்பித்தோம். 18 வயதே ஆகியிருந்த மூத்த அக்கா பொன்னம்மாவின் முயற்சியால் வாழ்க்கை நடந்தது. மெரிலேண்ட் சுப்பிரமணியத்தின் உதவியோடு அக்கா இசைக் கச்சேரிகள் நடத்தினார். பிறகு, மாதங்கியும் நானும் நடன நிகழ்ச்சிகள் நடத்தினோம். வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வரவேண்டும், வசதிகள் பெற வேண்டும் என்ற ஒரே ஆசையில் — வெறி என்று கூடச் சொல்லலாம் — நாங்கள் தொடர்ந்து முயற்சிகள் எடுத்துக் கொண்டதால் கல்யாண ஆசைக்கு நாங்கள் முன்னுரிமை தரவில்லை. இன்று வரை என் சகோதரிகள் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை, ஏன் பாண்டிச்சேரியில் இருக்கும் சகோதரனும் கூடத்தான்."

திருவனந்தபுரம் சகோதரிகள் என்று அழைக்கப்பட்ட லலிதா, பத்மினி, ராகினியுடன் இவர்களுக்கு நெருங்கிய தொடர்பு இருந்திருக்கிறது. சமஸ்கிருதத்தில் இராமாயணத்தை 'பாலே' நடன நிகழ்ச்சியாக உரு



செய்து கொண்டேன்!



வாக்கிய போது ராகினி ராமராகவும், பத்மினி சீதையாகவும் பங்கேற்று நடனமாடுவர். பத்மினியின் திருமணத்திற்குப் பிறகு, நடந்த நிகழ்ச்சிகளிலெல்லாம் சீதையாகத் தோன்றியது சரோஜாதான். மாதங்கி, சரோஜா என்ற நடனக் குழுவையும் இந்தச் சகோதரிகள் அமைத்து நிகழ்ச்சிகள் வழங்கி இருக்கிறார்கள்.

''என்னுடைய சகோதரிகளின் குரல் ரொம்பவும் இனிமையாக இருந்ததாலோ, என்னவோ என் குரலில் எனக்கே நம்பிக்கை கிடையாது. அதனால் பொது நிகழ்ச்சிகளில் பாட ஆசை இருந்தாலும் அதைச் செயல் படுத்தவில்லை. ஐந்து வருடங்கள் ஸ்ரீமுஷ்ணம் ராஜாராவிடம், மிருதங்கம் கற்றுக் கொண்டேன். என் அக்கா கச்சேரிகளில் பாடும் போது நான்தான் மிருதங்கம் வாசிப்பேன். அக்கா மாரியம்மன் பாடல்களை அடிக்கடிப் பாடுவதால் அவற்றின் பின்னணிக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதால் உடுக்கை, பம்பை, ஆகிய கருவிகள் வாசிக்க ஆரம்பித்தேன். 'ஆல் இந்தியா ரேடியோ'வில் மிருதங்கக் கலைஞராக என் பெயர் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.''

''நவராத்திரி பூஜையை வருடா வருடம் நாங்கள் உற்சாகத்தோடு பிரமாதமாகக் கொண்டாடுவது வழக்கம். பிரபலமானவர்கள் எல்லாம் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து சொற்பொழிவாற்றுவதோ, பாடுவதோ வழக்கம். சுத்தானந்த பாரதியார், கருமாரி பட்டர் போன்ற பலர் வந்திருக்கிறார்கள். அப்படித்தான் ஒருமுறை முருகாவும் வந்தார்.''

''ஆனால், ஏற்கெனவே இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகமானவர்கள்தான். இந்தச் சகோதரிகளின் நிகழ்ச்சிகளுக்கு முருகதாஸ் தலைமை தாங்கி இருக்கிறார். அப்போதெல்லாம் சற்றுக்கூட தலைதூக்கி இராத எண்ணம் இந்த நவராத்திரி விழாவுக்கு அவர் வந்தபோது எழுந்து, பிறகு திருமணத்தில் முடிந்திருக்கிறது.

''நானே காலம் கடந்து திருமணம் செய்து

கொண்டேன். ஆனாலும் எனக்கும் இவருக்கும் நிறைய வயது வித்தியாசம்' என்று சிலர் விமர்சித்தனர். ஹீரோ என்றால் முக வெட்டைப் பார்ப்பார்கள். கவிஞர் என்றால் கவிதைச் சிறப்பைப் பார்ப்பார்கள். நான் இவரிடம் கவரப்பட்டது அவரது தெய்வீகத்தால்' (பின்னால் கேட்டபோது. ''கடவுள் பக்தியும் கலை ஆர்வமும்தான் எங்களை ஒருவரை. ஒருவர் விரும்பிக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள வைத்தது'' என்று வெட்கத்துடன் குறிப்பிட்டார் திரு. பித்துக்குளி முருகதாஸ்.)

''இராமாயண நாட்டிய நாடகத்தின் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளக் காரில் சென்று கொண்டிருந்தேன். எதிரே ஒரு சவ ஊர்வலம் வந்து கொண்டிருந்தது. அதில் சிலர் கொண்டு வந்திருந்த மூங்கில் கம்பு பட்டுக் காரின் கண்ணாடி உடைந்து எனது முகத்தில் தெறித்து முகம். உடலெல்லாம் இரத்தமாகியது. டாக்டர் ராமச்சந்திரன் (பத்மினியின் கணவர்) முதலுதவி அளித்தார். முகத்தின் இடப்புறத்தில் பெரிய பேண்டேஜ். வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சியே தடைப்பட்டு விடுமோ என்று அனைவரும் தவிக்க. நான் சமாளித்துக் கொண்டு முகத்தின் இடப்புறம் பர்தா போலத் துணியை இழுத்து விட்டுக் கொண்டு சீதையாகத் தோன்றி நடனமாடினேன். பார்த்தவர்கள் 'நிகழ்ச்சி நன்றாக இருந்தது. ஆனால் ஏன் சீதையின் பாதி முகத்தை மறைத்து விட்டீர்கள்? என்று கேட்டார்கள். அதற்குப் பிறகு இந்து நாட்கள் படுத்த படுக்கையாக இருந்தேன். என்றாலும். அன்று நான் காட்டிய மன உறுதியை மறக்க முடியாது'' என்கிறார்.



இவரால் மறக்க முடியாத மற்றொரு சம்பவமும் உண்டு. சுமார் நான்கு வருடங்களுக்கு முன் டி. வி. யில் கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சியில் தீச்சட்டி. வேப்பிலை சகிதத்துடன் 'மழை பொழியணும்' என்ற பாடலை இவர் பாடினார். அடுத்த நாள் தொலைக்காட்சியில் ''ஒரு சிறப்பு அறிவிப்பு. நேற்று. 'மழை பொழியணும்' என்ற பாடலை ஒளிபரப்பிய கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் தங்கள் கிராமத்தில் மழை பொழிந்ததாகப் பலர் கடிதம் எழுதியுள்ளனர். இது அந்தப் பாட்டின் சக்தியாகவும் இருக்கலாம். காக்கை உட்காரப் பனம்பழம் விழுந்த கதையாகவும் இருக்கலாம்'' என்று அறிவித்தார்கள். தமிழகத்தில் மழை பொய்த்துப் போய்ச் செயற்கை மழையை உருவாக்குவதைப் பற்றி எல்லாம் யோசித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில், இந்த அறிவிப்பைக் கேட்டு இவருக்கு மிகுந்த சந்தோஷம் ஏற்பட்டதாம்.

''இதே பாட்டைச் சமீபத்தில் தூத்துக்குடியில் பாடினோம். உப்பளங்கள் நிறைந்த பகுதி அது. ''இந்தப் பாட்டின் மகிமையால் மழை பெய்தால் விவசாயிகள் நம்மை வாழ்த்துவார்கள். அதேசமயம் உப்பளங்கள் வைத்திருப்பவர்கள் சாபம் கொடுப்பார்கள்'' என்று முருகா கமெண்ட் அடித்தார்.''

''முன்பு நடனமாடிக் கொண்டிருந்த நான் இப்போது நடனமாடுவதில்லை. முன்பு பொது நிகழ்ச்சிகளில் பாடாத நான் முருகாவின் தூண்டுதலினால் அவருடன் பாடுகிறேன். திருமண வாழ்வைத் தீவிரமாக நினைத்திராத நான் இப்போது இவருக்கு மனைவி. நமக்கு என்ன கொடுக்க வேண்டும் என்று பகவதிக்குத் தெரியும். எனவே. பிரார்த்திக்கும் போது ஜாக்கிரதை தேவை.. தேவைக்கு மீறி ஆசைப்பட்டால் அதுவே நமக்குத் தீங்கில் முடியும். எப்படி எப்படியோ திசை மாறினாலும் என் வாழ்க்கையில் நான் சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கிறேன். இனி எனக்கு எந்த எதிர்ப்பும் இல்லை'' என்ற சரோஜாவின் தத்துவத்தோடு எங்கள் சந்திப்பு முடிந்தது.

— அருண் சரண்யா



புக் ஷெல்:ப்

சனிப்பெயர்ச்சி 1990 — 1993

12 இராசிகளுக்கும்.

ஆசிரியர் சி. எம். ஹனீப்.
விலை ரூ. 3.50

(இதா பிரசுரம் பிரஸ், 22. மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17)

சனிப்பெயர்ச்சி 1990 — 93

12 இராசிகளுக்கும்.

ஆசிரியர் புலியூர் பாலு.
விலை ரூ. 7.90

(அலமு நிலையம், 18. மேட்லி சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17)

சனிப்பெயர்ச்சி பலன்கள்

ஆசிரியர் முருகு இராசேந்திரன்.
விலை ரூ. 4.00

(முருகு ஜோதிடக் கலை, பாரதி பதிப்பகம், 108. உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17)

4

சனிப்பெயர்ச்சி

19.3.90 முதல் 4.3.93 வரை.
விலை ரூ. 6.00

வீட்டை சாஸ்திரப்படி திருத்தி அமைப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 11.00

வீடு கட்டப் பல்வேறு கடனுதவிகளைப் பெறுவது எப்படி?

விலை ரூ. 11.00

பல்வேறு கோணங்களில் வரைவது எப்படி?

வளரும் ஓவியர்களுக்காக.
விலை ரூ. 17.00

(நான்கும் தொகுப்பு — மணிமேகலை பிரசுர ஆசிரியர் குழு).

கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஆசிரியர் லேனா தமிழ்வாணன்.
விலை ரூ. 15.00

(ஐந்தும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை — 17).

மாணிக்கத் தீவு

பூவண்ணனின் சிறுவர்க்கான நாவல்.
விலை ரூ. 8.00

தெரிந்ததும், தெரியாததும்

பொது அறிவுக்கான செய்திகள்.
ஆசிரியர் எஸ். சங்கரன்.
விலை ரூ. 14.00

விடுகதை விருந்து

ஒரு வீரனுக்கு இரண்டு குல்லாய். அவன் யார்?

பதில்: பட்டாணி
1200 விடுகதைகள் — தொகுப்பு — மு. சாயபு மரைக்காயர்.
விலை ரூ. 11.00

கவலையை வெற்றி கொள்வது எப்படி?

ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன்.
விலை ரூ. 8.00

(நான்கும் கங்கை புத்தக நிலையம், 13. தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17)

பயனுள்ள வீட்டுக் குறிப்புகள் 1000

தொகுப்பு: ப்ரியா பாலு.
விலை ரூ. 13.00

200 தொழில் முறைகள்

பற்பொடி, சாக்பீஸ் தயாரித்தல் போன்றவை.
ஆசிரியர் — கலைஞானி.
விலை ரூ. 10.00

விதவிதமான இனிப்புகள், செய்முறைகள்

ஆசிரியர் — புஷ்பவல்லி.
விலை ரூ. 8.00

(மூன்றும் — விசாலாட்சி/ப்ரியா நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14).

எல்லா நோய்களுக்கும் நல்ல மருந்துகள்

நாட்டு மருந்தாக எளிய மருத்துவம்.
ஆசிரியர் — திருமலை நடராசன்.
விலை ரூ. 14.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2. முத்துக்கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17).

ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் ஸ்தோத்திர மாலை

அனைத்து ஸ்தோத்திரங்களும்.

விலை ரூ. 4.00

மாங்காடு அம்மன் அறுசுவை

ஸ்தல வரலாறு, பாடல்கள்.
விலை ரூ. 3.25

ஸ்ரீ ராகவேந்திர மகிமை

ஸ்ரீ ராகவேந்திரரின் வரலாறு, நிகழ்த்திய அற்புதங்கள்.
விலை ரூ. 4.00

(மூன்றும் — ஆசிரியர் — அம்மன் சத்திய நாதன், அம்மன் பதிப்பகம், 9, கங்கையம்மன் கோவில் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14).

காலை டிபன்

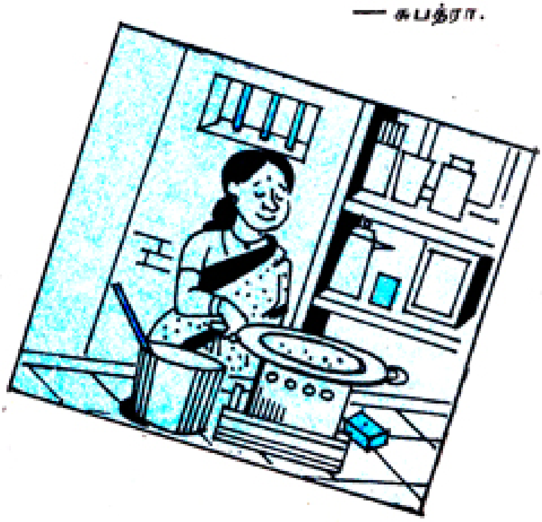
இட்லி, தோசை சாப்பிட்டு, சாப்பிட்டு அலுத்துப் போனவர்களுக்கு ஒரு ருசியான அவசர டிபன் இது:

தேவையான பொருட்கள்:
பச்சரிசி — 1½ ஆழாக்கு,
தேங்காயத் துருவல் — 1 மூடி,
பெரிய வெங்காயம் — 3,
பச்சை மிளகாய் — 3,
தேவையான அளவு உப்பு.

செய்முறை:

காலை எழுந்ததும் பச்சரிசியை ஊறப் போட்டால் கூடப் போதுமானது. அரை மணி ஊறியதும் அதை கிரைண்டரில் போட்டு, தேங்காய்த் துருவலுடன் சிறிது உப்பும் போட்டுத் தோசைக்கு மாவு அரைப்பதைப் போல் நன்கு அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி மாவில் போட்டு தோசை மாவு கரைப்பது போல் எண்ணெய் விட்டு ஊற்றி முறுகலாக எடுக்கவும். சாதாரண வழக்கமான உளுந்து தோசையை விட மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ளத் தக்காளிப் பச்சடி மிகவும் பொருத்தம்.

— சுபத்ரா.



ஐந்து நிமிடத்தில் அவசரச் சிற்றுண்டி

தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சில சமயம் மாலைச் சிற்றுண்டி தயார் செய்ய முடியாத போது என்ன செய்வது என்று தவிக்க வேண்டி வருகிறது. ஐந்தே நிமிடங்களில் குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் வகையில், ''பிரெட் — சர்ப்ரைஸ்'' களைத் தயார் செய்யலாமே!

பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் போதே குழந்தைகள் 'அம்மா பசிக்குது, என்ன டிபன்?'' என்று சமையலறையில் புகுவார்கள். ''சாதம் வேண்டாம்! 'வறட்டு' பிரெட் வேண்டாம்'' என்று கலாட்டா! மோகனோட மம்மி தினமும் விதம்விதமா டிபன் செய்யறாங்க. நீதான் ஒண்ணுமே செய்யறதில்லை'' என்று புகார் வேறு.

உங்கள் குழந்தைகள் மறுக்கும் அதே பிரெட், மீந்த பதார்த்தங்கள் கொண்டு ஐந்தே நிமிடத்தில் சுவையான சத்தான டிபன் தயார் செய்யலாம்.

''பிரெட் + லெப்ட் ஓவர் டிலைட்''

தேவையான பொருட்கள்:

பிரெட் — ஒன்று
சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிய பெரிய வெங்காயம் — 3.
வறுத்த வேர்க்கடலை — 100 கிராம்.
பசும் நெய் — 4 to 5 டீஸ்பூன் அளவு.
பொடிதாக நறுக்கிய பசும் கொத்துமல்லி.

மொறு மொறுப்பான ஏதாவது ஒரு நொறுக்குத் தீனி பண்டம் — 200 கிராம்.

கொஞ்சம் காரமான, மிக்சர், காரா பூந்தி, ஓமப்பொடி, பொரித்த அவல், இதில் ஏதாவது ஒன்று, காராசேவ், தட்டை முறுக்கு, தேன்குழல், ரிப்பன் பக்கோடா, சிப்ஸ் போன்றவையானால் சிறுதுண்டுகளாகப் நொறுக்கிக் கொள்ளவும்.

கொஞ்சம் உப்பு.

மீந்து போன சாம்பார், (அல்லது) தெளிந்த ரசம் வண்டல், சாம்பாரில் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து நீர்த்துக் கொள்ளவும்.

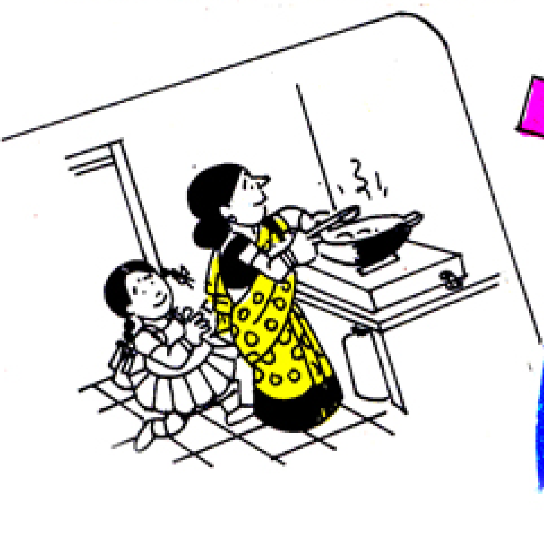
உங்கள் சுவைக்கேற்ப பொருட்களைக் கூட்டியோ குறைத்தோ உபயோகிக்கலாம். நொறுக்குத் தீனியை அவசரத்துக்குக் கடையில் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

செய்முறை:

நீர்த்த சாம்பாரையோ அல்லது ரசம் வண்டலையோ கெட்டியான ஒரு பாத்திரத்தில் அடுப்பின் மேல் வைத்துச் சிறிய ஜுவாலையில் அடிபிடிக்காமல் நன்றாகச் சுடவைக்கவும்.

டிபன் தட்டில் ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸ் வைத்து அதன்மேல் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு நொறுக்குத் தீனியைச் சமமாகப் பரப்பவும். அதன்மேல் ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸ் வைத்து லேசாக அழுத்திச் சமன் செய்யவும். இரண்டாவது ஸ்லைஸ் பிரெட்டின் மீது மற்றோர் அடுக்கு நொறுக்குத் தீனியை வைத்து அதன்மேல் ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸ் வைத்து லேசாக அழுத்தி சேண்ட்விச் போலாக்கவும்.

இதன் மேல் சூடான சாம்பார் அல்லது ரசவண்டலை இரண்டு மூன்று பெரிய கரண்டி அளவு ஊற்றவும். உடனே ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யை அதன் மீது தெளித்து, பத்துப் பதினைந்து கடலைப்பருப்புகளைத் தூவி, கைநிறைய அரிந்த வெங்காயத்தை எடுத்து மேலாக நன்றாக நிறையத் தூவி, அரிந்த கொத்துமல்லியையும் மேலாகத்



தூவி, சுவைக்கு ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் தூவிச் சேர்த்து, சூடு ஆறுவதற்குள் ஒரு ஸ்பூனை வைத்துச் சாப்பிடத் தரவும்.

பச்சையாகச் சாப்பிடக் கூடிய காய்கறிகளான தக்காளி, கேரட், முள்ளங்கி, முட்டைக்கோஸ், காலிஃப்ளவர் மற்றும் பச்சைப் பட்டாணி முதலியவற்றையும் பொடிப் பொடியாய் அரிந்து சேர்க்கலாம். பார்ப்பதற்குக் கலர் கலராய், அழகாகவும் சுவையுடனும் இருக்கும்.

வித்தியாசமான சுவையும் நிறையச் சத்தும் உடையது 'பிரெட் + லெப்ட் ஓவர் டிலைட்!'

"பிரெட் பனானா ஸ்வீட் சர்ப்ரைஸ்"

தேவையான பொருட்கள்:

பிரெட் — 1,
தேன் அல்லது சர்க்கரை,
வசதி இருந்தால் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு சிறியதாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
ஏலக்காய்ப் பொடி,
கனிந்த வாழைப்பழம் — 4 to 5.

செய்முறை:

முதலில் வாழைப்பழத்தைத் தோலுரித்துச் சிறுசிறு உருண்டை வில்லைகளாக நறுக்கவும். ஒரு பிரெட் ஸ்லைசை வைத்து அதன் மேல் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி சர்க்கரையைச் சமமாகத் தூவி, உடைத்த முந்திரியையும் ஏலக்காய்ப் பொடியையும் தூவி, அதன் மேல் மற்றொரு பிரெட் ஸ்லைசை வைத்து லேசாக அழுத்தி சேண்ட்விச்சாக்கவும். மூன்று நான்கு நிமிடங்கள் வைத்திருந்து சாப்பிடத் தரவும். அதற்குள் சர்க்கரை கரைந்து வாழைப்பழத்துடன் கலந்து ஜாம் போல ஆகிவிடும்.

இதை இன்னும் கவர்ச்சியாகப் பரிமாற வேண்டுமானால் கத்தியால் இந்தசாண்ட்விச்களைக் குறுக்காகவோ அல்லது மூலைக்கு மூலை நெடுகவோ வெட்டி நான்கு துண்டங்களாக்கி சதுரம் அல்லது முக்கோண வடிவில் தரலாம்.

இந்தச் சிறு துண்டுகளின் மேல் கடைகளில் விற்கும் டூத்பிக்கையும், வாங்கி நடுவில் செருகி அதன்மேல் பதப்படுத்திய செர்ரி பழத்தைச் செருகி வைத்தால் பார்க்க மிகவும் கவர்ச்சியாக இருப்பதோடு சுவையாகவும் இருக்கும். சாண்ட்விச் துண்டங்களைச் செர்ரியோடு சேர்த்து டூத்பிக்கினால் வாயிலிட்டு டூத்பிக்கை உருவி எறிந்து விடலாம்.

பாசிப் பருப்பு: உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாது தேவைப்படும் புரதமும், மாவுப் பொருளும் இதில் அதிகம் உண்டு. குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் குணமும் உண்டு. மூளைச் சூடு, கண் எரிச்சல் போன்ற தொல்லை உள்ளவர்கள் சமையலில் பாசிப் பருப்பை உபயோகிக்கலாம்.

— விஜயா சீனிவாசன்.

"ஹாட் பொடேடோ சில்லி பிரெட்"

தேவையான பொருட்கள்:

இது கொஞ்சம் வளர்ந்த, காரம் சாப்பிடும் சிறுவர் சிறுமியருக்கும், பெரியவர்களுக்கும் உகந்தது.

தேவையான பொருட்கள்:

பிரெட் — 1,
பெரிய சைஸ் உருளைக்கிழங்கு — 4,
மீந்த ஊறுகாய் கார விழுது,
பசு, நெய் — 4 to 5 ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

முதலில் உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து, வெந்ததும், குறுக்குவாட்டில் ¼" உருண்டை வில்லைகளாக வெட்டித் தோலுரித்துக் கொள்ளவும்.

ஊறுகாய் தீர்ந்து மீதமிருக்கும் கார விழுது அல்லது, ஆவக்காய் விழுது நான்கு கரண்டி எடுத்து, ஒரு சிறு கிண்ணத்தில் போட்டுக் காரத்தைக் குறைக்கத் தேவையான அளவு நெய் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

பிரெட் ஸ்லைஸ்களின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும், தயாரித்த விழுது + நெய் சேர்க்கையை ½ அல்லது ¼ ஸ்பூன் அளவு லேசாகத் தடவிப் பரப்பவும். காரம் தாங்குபவர்கள் அதிகமான அளவு உபயோகிக்கலாம். தோலுரிந்துச் சூடாக இருக்கும் உருளை வில்லைகள் மேல் கொஞ்சம் உப்பைத் தூவிப் பிசிறி, விழுது தடவிய இரண்டு ஸ்லைஸ் பக்கங்கள் உட்புறமாகப் பார்க்க, இடையில் பரப்பி வைத்து சேண்ட்விச் செய்து தரவும்.

— சுதா ரகு

மாமியார் — மருமகள் உறவை வைத்து 'ஜோக்' எழுத்தாளர்கள் நிறையவே ஜமாய்த்து விட்டார்கள். அந்தத் 'தீம்' திரைப் படங்களாக வந்து பெண்களிடையே நல்ல வசூலையும் செய்துவிட்டன. கொடுமைக்கார மாமியாரையும், அடிமைப்பட்ட மருமகளையும் சித்தரித்து எழுத்தாளர்களும் எண்ணற்ற கதைகளை எழுதித் தள்ளி விட்டார்கள்.

நிஜ வாழ்வில் மாமியார் அத்தனை கொடுமைக்காரியாகவோ, மருமகளின் நிலை அத்தனை சோகத்துக்குரியதாகவோ இல்லை என்பதுதான் உண்மை. எல்லா மீடியாக்களுமே., மிகைப்படுத்திக் காட்டுகின்றன என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

'அது எப்படி ஆரம்பமாகிறது?'

மாமியார் அதிகாரம் எப்படி வருகிறது? 'அவர் தன்னுடைய மாமியாரிடம் அனுபவித்த கொடுமைகளை அத்தனை சீக்கிரம் மறப்பதில்லை. தனக்கு வந்த மருமகளிடம் அதைப் பிரதிபலிக்கத் தவறுவதில்லை' என்றுதான் பலரும் நினைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள.

காரணம் அதுவல்ல. 'என் மகன்... என் மகன்' என்று இருபது, இருபத்தி ஐந்து வருடங்களாக வளர்த்த பிள்ளையை, நேற்று வந்தவளிடம், ஒப்படைத்து விட்டு, தான் ஒதுங்கிக் கொள்ள நேர்கிறதே' அந்த ஆதங்கத்தில் ஏற்படுகிறது ஒரு ஆத்திரம். அதுவே மற்றவர் கண்ணில் அதிகாரம். மகன் மீது தனக்குள்ள பற்றுக்கோடு, இற்று விடுமோ என்ற அச்சம். அதன் விளைவே பார்ப்பதிலெல்லாம் சந்தேகம், பாரபட்சம்!

சீர் செனத்தியோடு வரும் மருமகளிடம், குற்றம், குறை கண்டு எடுத்ததற்கெல்லாம் சீறி விழுவதும் தாழ்வு மனப்பான்மையால் தான்.

சில மாமியார்கள் பூஜை, புனஸ்காரம் என்ற போர்வைக்குள் புகுந்து கொண்டு, மருமகளை ஒரு எல்லைக்கு வெளியிலேயே நிறுத்தி விடுவார்கள். 'அதைத் தொடாதே, இதைத் தொடாதே' என்று மாமியார் அதட்டவும், மருமகள் அரண்டு போகிறாள். மருமகளின் அளவு தனக்குப் படிப்பறிவு இல்லாத போதுதான் அந்தப் பெண்மணி இப்படியெல்லாம் தூள் பரத்தி விடுகிறார்.

'அம்மா! இவளைத்தான் எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு' என்று மகனால் தேர்வு செய்யப்படும் பெண்ணைக் கண்டாலும் சில அம்மாக்களுக்குப் பற்றிக் கொண்டு வரும். இனி, மகனின் இதயத்தில் தனக்கு இடமில்லையென்றும், பிள்ளையின் பிரியம் இடம் மாறிவிட்டதாகவும் தப்புக் கணக்கு போட்டு விடுவார்கள். பாசம் வேறு, காதல் வேறு என்பது அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை.

குருவிக் கூட்டை கலைக்கக் குரங்கு வருவது போல், நல்ல குடும்பத்தைக் கெடுக்க சில 'வில்லி'கள் வந்து விடுவதையும் நாம் பார்க்கலாம். அவர்கள் உறவினராகவோ, அக்கம் பக்கத்தாராகவோ இருக்கலாம். மாமியாருக்கெதிராக மருமகளையும், மருமகளுக்கெதிராக மாமியாரையும் திருப்பி விடும் சாமர்த்தியம் இவர்களுக்குண்டு.

பாவாத்மா:

உள்நாட்டுக் குழப்பத்தில் மகனின் நிலைதான் ரொம்பவும் பரிதாபமாகி விடுகிறது. பெண்டாட்டிக்கு அனுசரணையாக ஒரு வார்த்தை சொன்னாலும், அவன் 'பெண்டாட்டிதாசன்'.

'என்ன ரேவதி, நீதான் கொஞ்சம் அம்மா சொல்றபடி கேளேன்' என்று சமாதானப் படுத்த முனைந்தாலும், அவள் பிறந்த வீட்டுக்கு மூட்டை கட்டி விடுவாள். இந்த 'அம்மா கோண்டு' விடம், எப்படிக் குப்பைக் கொட்டறது, என்று விவாகரத்து நோட்டீஸ் விட்டாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

அவன் என்னதான், இருவரையும் அனுசரித்துப் போக முயன்றாலும், பெண்கள் இருவரும் ஆமோதிக்க மாட்டார்கள். மகன்,

இணை கோடுகள்



புருஷன் என்று 'டபுள் ரோல்' செய்கிற அந்த அப்பாவி, திட்டவட்டமாக 'யார் பக்கம்' என்பது அவர்களுக்குப் புரிந்தாக [redacted]

அமைந்து விடுவதுமுண்டு.

நிழலின் [redacted]

என்று கேட்டு வைப்பது மனோதத்துவ ரீதியில் நல்ல பலன் தரும்.

'அவர்தான் அப்படி சொல்கிறார்' என்று கணவனின் வார்த்தையைக் குறிப்பிடுவதை விட, 'உங்கள் மகன்தான் அப்படிச் சொல்றார்' என்று பிரயோகித்தால் மயங்காத மாமியாரே கிடையாது.

பிறந்த வீட்டினரிடம், ஒரு பெண் வைத்திருக்கும் அன்பில் பாதியளவு, புகுந்த வீட்டினரிடம் வைத்தாலும் போதும். 'என் மாட்டுப் பெண் ஒரு 'ஜெம்' மாக்கும்! என்ற நல்ல பெயரை சுலபமாக தட்டிக் கொண்டு விடலாம்.

நெஞ்சைத் தொட்டுப் பாருங்கள்:

மருமகளாக வருகிற பெண், 'என் கணவரை இவர்கள்தானே பெற்று, வளர்த்தார்கள். படிக்க வைத்து மேல்நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார்கள். இன்று எனக்குக் கணவனாகக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இவர்கள்தானே என்னை மருமகளாக தேர்ந்தெடுத்தார்கள்' என்று ஒரு நிமிஷம் யோசித்தாலே போதும்.

பெண்டாட்டி பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு பெற்றோரைத் தவிக்க விடும் பிள்ளைகளும் இல்லாமலில்லை. நாளை, 'நமக்கும் இதே கதிதான்' வரும் என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும்.

'ஊரார் பெண்ணை இப்படி உருட்டி, மிரட்டுகிறோமே, நாம் பெற்ற மகள், தான் போன இடத்தில் என்ன பாடுபடுவாளோ,' என்று கற்பனையாக ஒரு காட்சியைக் கொண்டாலே போதும், மாமியாரின் கண்ணோட்டம் மாற முடியும்.

அன்பிருக்கும் இடத்தில் 'யார் பெரியவர், யார் சின்னவர்? என்ற கேள்வியே எழுவதில்லை. நம் குடும்பம், நம் மக்கள் என்று விசால மனப்பான்மை வந்து விட்டால் மாமியாரும் தாயாராகி விடலாம். மருமகளும் ஒரு மகளாகி விடுவாள்.

— தேவநாதன்

பாரத நாட்டின் பல பாகங்களிலிருந்தும், பல மொழிகள் பேசும் மக்கள் ஒருங்கிணைந்து வசிக்கும் பகுதியாக வளசரவாக்கம் இருக்கிறது. இங்கு தமிழ் மக்களுடன் தெலுங்கர், கன்னடியர், குஜராத்தி, மலையாளி, வங்காளி போன்றவர்கள் வசிக்கின்றனர். இவர்களையெல்லாம் ஒருங்கிணைத்து ஒரு நல்ல இயக்கமாக வளசரவாக்கம் மாதர் சங்கத்தைக் கடந்த பத்து வருடங்களாக நடத்தி வருகிறோம்.

வழக்கமான சத்துணவு, பழரசம் செய்தல் போன்றவற்றோடு நிலம் வாங்கி, விநாயகர் கோயில் கட்டி, சங்கத்திற்கான கட்டிடமும் ஆரம்பித்திருக்கிறோம்.

பல இந்திய மாதர் சங்கங்களின் ஒத்துழைப்புடன் பல அலுவல்களைச் செய்து வருகிறோம். தொகுதி வாழ் மக்களின் வசதிக்காக மின்சாரம், போக்குவரத்து, சாலை வசதி போன்ற சமூகப் பணிகளை அந்தந்த நிறுவனங்களின் உதவியுடன் சீரமைத்து வருகிறோம். இவ்வருடம் விற்பனைக் கண்காட்சி ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு 3.3.90 சனிக்கிழமையன்று திருமதி 'வசுமதி ராமசுவாமி' அவர்களால் தொடங்கப்பட்டு தொகுதிவாழ் மக்களால் நன்கு பாராட்டப்பட்டது. அதே நிகழ்ச்சியில் தமிழ் எழுத்தாளர் திருமதி சிவசங்கரி அவர்கள் பங்கு கொண்டு "போதைப் பொருளின் தீமை" என்னும் பொருள் பற்றி விரிவுரை நிகழ்த்தினார்.

வளமான சேவைக்கு வளசரவாக்கம் மாதர் சங்கம்



பாதங்கள் நாம் நடப்பதற்காகப் படைக்கப்பட்டுள்ளதானாலும், அவை நடக்கும் வேலையை மட்டும் செய்வதில்லை. நாம் நடக்காமல், ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தாலும் பாதங்கள் நம் உடல் எடையைத் தாங்குகின்றன. எடை அளவுக்கு மீறியதானால் கேட்கவே வேண்டாம். பாவம், பாதங்களுக்கு வாயில்லை. அதனால் அவை அழும் சப்தம் கேட்காது. இத்தனைப் பளுவான வேலையைச் செய்தாலும் நாம் பாதங்களுக்குச் செலுத்த வேண்டிய கவனத்தைச் செலுத்துவதில்லை. ஏதோ, குளிக்கும்போது, பாதங்களுக்கும் சிறிது சோப்புத் தேய்க்கப்படுகிறது.

உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் குறிப்பாகக் கூந்தல், அடுத்தபடி முகம், இப்படி ஒவ்வொரு பாகத்திலும் அதிகமான கவனம் செலுத்தும் நாம் பாதங்களைப் புறக்கணிக்கிறோம். ஒரு நிமிடம் இந்த விதமான அலங்காரத்தைக் கண்முன் நிறுத்தி வைத்துப் பாருங்கள். 2500 ரூபாய் மதிப்புள்ள புடைவை உடுத்தி, 250 ரூபாய் மதிப்புள்ள காலணிகள் அணிந்து, 200 ரூபாய் மதிப்புள்ள கொலுசு அணிவோம். ஆனால், பாதங்களில் ஒரு முழ உயரம் அழுக்கு, வெடிப்பு...! பாதங்களில் அழுக்கு, மண், வெடிப்பு இல்லாமல் மேலே கூறிய அலங்காரம் பார்ப்பதற்கு எத்தனை ரம்யமாக இருக்கும் — ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

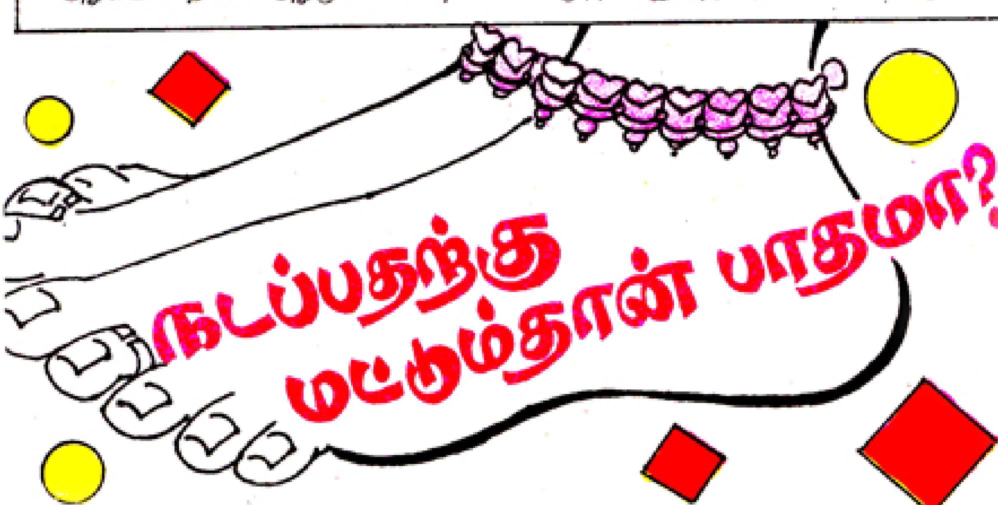
அலங்காரம் என்ற கோணத்திலிருந்து மட்டுமல்ல, பாதங்களின் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்துவது பொதுவாக நம் உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கிறது. பாதங்கள் பராமரிப்பில் போதிய கவனம் செலுத்தாமை, பாதங்களை மட்டுமல்ல, உடலின் மற்ற பாகங்களையும், குறிப்பாக முதுகெலும்பை பாதிக்கிறது என்று நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

அழகிய பாதங்கள் அழகுப் போட்டியில் வெற்றி பெறுவதில்லை என்பதாலோ அல்லது பாதங்கள் நாம் அணியும் உடைகளால் மறைக்கப்பட்டு வெளியில் காணப்படுவதில்லை என்பதாலோ, பாதங்கள் பராமரிப்பில் அசட்டையாக இருந்து விடுகிறோமோ என்னவோ? இவ்வாறு பாதங்களை ஆரம்ப நாட்களிலிருந்து அலட்சியம் செய்து விடுவது, பிற்காலத்தில் குறிப்பாக, முழங்கால்களையும், முதுகையும், பொதுவாக நம் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கிறது. நம் உடலமைப்பைப் பலஹீனப்படுத்துகிறது. இருந்தாலும் தொடர்ந்து நாம் பாதங்களை அலட்சியப்படுத்துகிறோம்.

பாதங்கள் சரியாகச் சுத்தமாகக் கழுவப்படா விட்டால், கால் விரல் நகங்களைச் சுற்றிலும், விரல் இடுக்குகளிலும் அழுக்கும் வியர்வையும் சேர்ந்து விடும். விரலிடுக்குகளில் ஈரப்பசை இருந்தால் இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்படும். முதலிலேயே, பாதங்களில் வெடிப்புக்கள் இருந்தால், இந்தத் தொற்று ஏற்படும் போது, கொப்புளங்கள் ஏற்படும். இதை உடனடியாகக் கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யா விட்டால், இடுப்புப் பகுதியில் வலி ஏற்படும்.

அழுக்கான சாக்சுகளைப் போட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் தொற்று ஏற்படும். கவனியுங்கள், ஷூக்களின் உள்ளே இருப்பதுதானே, அழுக்காக இருந்தால் என்ன என்று அழுக்கு சாக்சுகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டாம். சிலர் ஷூக்களைக் கழற்றியவுடன், சாக்சுகளையும் கழற்றி ஷூக்களுக்குள்ளேயே சுருட்டித் திணித்து விட்டு, மறுநாள் அதையே போட்டுக் கொள்வதுண்டு. அழுக்கான சாக்சுகளைப் போடுவது மிகவும் தவறானது. சரியாகக் கவனிக்கப்படாமல் ஷூ மாட்டியதால் குழந்தையைத் தேள் கடித்துக் கொண்டே இருந்த கதை அனைவருக்கும் தெரிந்ததே!

முந்தின இரவு நன்றாகச் சுகமாகத் தூங்கி





காலையில் எழும் போது பாதங்கள் சற்று இறுக்கமாக இருக்கலாம். அதனால் காலையில் எழுந்தவுடன் பாதங்களுக்குச் சிறிது பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் பின்பு சற்று ஓட நேர்ந்தாலும், கல் தடுக்கினாலும் கணுக்காலுக்கு அபாயம் நேரிடலாம்.

பாதங்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி இல்லாமல் இருந்தால் பாதங்கள் தட்டையாகி விடும்.

பாதங்கள் தட்டையானவையா என்று கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

பாதங்களை நீரில் நனைத்து நீங்கி நின்றால் பாதங்களின் அடையாளம் விழும். பாதம் தட்டை என்றால் அடையாளம் அகலமாக இருக்கும். தட்டையான பாதங்கள் விரைவில் களைத்து விடும். தட்டைப் பாதங்கள் அளவுக்கதிகமான எடையையும், போதுமான பயிற்சி இல்லாமையையும் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. பாதங்களும் போதுமான பயிற்சியில்லாமையால் தசைகள் வலிமை இழந்து லூசாகி விடுகின்றன.

சரியான ஷூ/செருப்பு அணிவது அவசியம்:

சரியான அளவுடைய, வடிவமுடைய ஷூக்கள்/செருப்புக்களை அணிய வேண்டும். இல்லாவிடில் பாதங்கள் பராமரிப்பில் நாம் எத்தனை கவனம் செலுத்தினாலும் பயனில்லாமல் போய் விடும். பாதங்கள் பராமரிப்போடு, சரியான அளவுடைய செருப்பு/ஷூ அணிவது மிக அவசியம். ஷூக்களின் முன்பக்கம் மிகக் கூராக வளைந்திருந்தால், கால் விரல் நகங்கள் வெளிப்பக்கமாக வளர முடியாமல், உட்பக்கமாக வளர ஆரம்பிக்கலாம். உட்பக்கமாக வளரும் நகங்கள் தொற்றுக்கு ஆளாகி, வீக்கமுண்டாகி அதனால் துர்நாற்றமும் ஏற்படலாம். கால் விரல்கள், பாதங்களில் விழும் எடையைத் தாங்கும் பணியைச் செய்வதால், ஷூக்களின் முன்பாகம் மேல் பக்கமாகக் கூராக இருந்துவிட்டால், கால் விரல்களுக்குத் தேவையான சப்போர்ட்டை ஷூக்களால் கொடுக்க முடியாது. அதனால் எடையெல்லாம் பாதங்களின் மத்தியிலும் குதிகால்களிலும் விழுந்து பாதங்கள் விரைவில் களைப்படையலாம். அதிக இறுக்கமான ஷூ/செருப்புக்களால் பாதங்களில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு அதன் காரணமாகப் பாதங்களில் கால் ஆணிகள் உண்டாகலாம்.

ஒன்றரை அங்குலத்திற்கு அதிகமான உயரமுள்ள ஷூக்கள் அணியும் போது நாம் நடப்பது பாலன்ஸாக ஆக இருக்க முடியாது. பலகாலம் குதிகாலுயர்ந்த செருப்புக்களை அணிந்து நடப்பதால் நாம் நடக்கும் விதமே மாறிவிடுகிறது. ஏனென்றால் குதிகாலுயர்ந்த செருப்புக்கள் அணியும் போது உடல் எடை கால்விரல்களில் மட்டுமே விழுவதால், நாம் நடக்கும் விதமே மாறி, நமது முதுகுக்குத் தீங்கு நேரிடுகிறது. பாதங்களின் அடிப்பாகத்தைவிட செருப்புக்களின் அடிப்பாகம் குறுகலாக இருந்துவிட்டால் பாதங்களுக்கு வேண்டிய ஆதாரம் கிடைக்காது. பாதங்கள் படும் பகுதி மென்மையாக இல்லாமல் கடினமாக இருந்துவிட்டால் நடக்கும் போது பாதங்கள் அழுத்தி, அழுத்தி, பாதங்கள் குறிப்பாகக் குதிகால்கள் கல்போல் கடினமாக ஆகி, பாதங்கள் விரைவில் களைத்துவிடும்.

கால்விரல் நகங்களுக்கு பாலீஷ் தடவும் போது, எச்சரிக்கையாக நல்ல தரமான பூச்சுக்களைத் தடவ வேண்டும். தரக்குறைவாக இருந்தால் நகங்களின் நிறம் மாறும். அவைகளிலுள்ள இரசாயனப் பொருள்களில் ஒவ்வாத்தன்மை ஏற்படலாம்.

பாதங்களைப் பராமரிப்பது எப்படி?

பூமிக்கும், நமது பாதங்களுக்கும் மிக நெருக்கமிருந்தால் அவைகளில் மிக விரைவில் தூசுபடிகிறது. படுக்கைக்குப் போகு முன், பாதங்களை நன்றாகச் சோப்பு போட்டுக் கழுவி ஈரம் போகத் துடைக்க வேண்டும். சாக்சு அணிந்தால் அன்றாடம் அவைகளை அழுக்கு நீக்கத் துவைக்க வேண்டும். மழைக்காலங்களில் ஈரமான ஷூக்களை அணியக் கூடாது.

வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது, பாதங்களில் விசேஷ கவனம் செலுத்த வேண்டும். வெதுவெதுப்பான நீரில் 10லிருந்து 15 நிமிடங்களுக்குப் பாதங்களை அமிழ்த்தி வைக்கவும். இது களைப்பைப் போக்குகிறது. மேலும் பாதங்களை மிருதுவாக்குகிறது. பாதங்களில் துர்நாற்றம் இருக்குமானால், வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை

கப் வினிகர் சேர்க்கவும். இதை, வாரத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை அமிழ்த்த வேண்டும். வினிகரிலுள்ள புளிப்பு, பாதங்களில் பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் தொற்றினைத் தடுக்கிறது.

ஈரப் பசையினை உண்டு பண்ணும் கிரீமைப் பாதங்களில் தடவி மசாஜ் செய்யவும். கால்விரல்கள் மீதும், விரலிடுக்குகளிலும் படும்படியாக மசாஜ் செய்யவும். இது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்து பாதங்களைப் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்கிறது.

பாதங்கள் வறண்டு வெடிப்புக்கள் இருக்குமேயானால் பாதங்களை அடிக்கடி கிரீம் போட்டு மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு பழைய டூத்பிரஷ்ஷினால் கால் விரல் நகங்களை நன்றாக பிரஷ் செய்யவும். குதிகால்களில் சேர்ந்துள்ள தோலை **(dead skin)** பியூமைஸ் கல்லினால் (இது மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், ஜெனரல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்) மெதுவாகத் தேய்க்கவும். நகங்களின் இயற்கையான வடிவத்திற்கேற்றாற் போல் நேராகக் கத்தரித்து விடவும்.

பாதங்களுக்குப் பயிற்சிகள் :

காலையில் எழுந்தவுடன் சில நிமிடங்களுக்காவது பயிற்சி செய்தால், பாத ஜாயிண்டுகள், தசைகளுக்கு நல்லது.

(அ) பாதங்களை இணையாக வைத்து நிற்கவும். விரல்நுனியை நிமிர்த்தி மெதுவாக எழுப்பவும். எத்தனை நேரம் நிற்க முடியுமோ நின்று, பிறகு தாழ்த்தவும். இதை சிலமுறைகள் செய்யவும். கால்தசைகளும், பாததசைகளும் இப்பயிற்சியில் வலுவடைகின்றன.

(ஆ) ஒரு பாதத்தைச் சற்றே அகற்றி கணுக்கால் பகுதியை மெதுவாகச் சுழற்றவும். முதலில் ஒரு திசையில் சுழற்றவும். பிறகு எதிர்த்திசையில் சுழற்றவும். இது கணுக்கால்களை வலுப்படுத்துகிறது.

(இ) நேராகப் பாதங்களை அகட்டி வைக்கவும். இது கணுக்காலையும், கெண்டைக் கால் திசுக்களையும் வலுப்படுத்துகிறது.

(ஈ) டெலிபோன் டைரக்டரி போன்ற தடிமனான புத்தகத்தின் மீது, கால் விரல்கள் புத்தகத்தின் நுனியில் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும்படி நிற்கவும். பிறகு கால் விரல்களைக் கீழ்ப்பக்கமாக வளைக்கவும். ஆரம்பத்தில் இது கடினமாக இருந்தாலும் போகப் போகச் சரியாகிவிடும். இப்பயிற்சி, பாதங்களின் முன்பக்கங்களிலுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தும்.

(எ) அவ்வப்போது பாதங்களுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். மதிய உணவிற்குப் பிறகு, பாதங்களைச் சற்று மேலாகத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஷூ/செருப்பு தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

ஃபாஷனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல், பாதங்களுக்குத் தேவையான மாதிரி, சௌகரியமாக இருக்கிறதா என்பது மிக முக்கியம். நம் பாதங்களைப் போலவே வடிவமுடைய ஷூ/செருப்பு உத்தமமானவை.

ஷூ/செருப்பு தேர்ந்தெடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை :

(அ) பிற்பகல் நேரத்திலேயே ஷூ/செருப்பு வாங்க வேண்டும்: ஏனென்றால் பிற்பகலில் தான் பாதங்களின் சரியான அளவு கிடைக்கும். காலை நேரத்தில் வாங்குவோமானால், மாலை வேளையில் பாதங்கள் பெரிதாகி அகன்று விடுவதால் செருப்பு/ஷூ இறுக்கமாகிவிடும்.

(ஆ) நாள் முழுவதும் நாம் நின்று கொண்டே இருக்க வேண்டியதென்றால் மிருதுவான மெத்தென்றிருக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். மேலும் அடிப்பாகம் நல்ல அகலமானதாக இருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் காலுக்கு வேண்டிய பாதுகாப்பு கிடைக்காது.

(இ) எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட எண் குறிப்பிடப்பட்ட செருப்புக்களையே தேர்ந்தெடுக்காதீர்கள். ஏனென்றால் அவைகள் எப்போதும் ஒரேமாதிரியான அளவுடையவையாக இருப்பதில்லை – குறிப்பாக நம் நாட்டில்.

(ஈ) உங்கள் பாதங்களில் சரியாகப் பொருந்தும் வகையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். எப்போதும் நமது பாதங்களுக்கு ஒரு சைஸ் பெரிய அளவையும், ஒரு சைஸ்சிறிய அளவையும் போட்டுப்பார்க்கவும்.

ஷூக்கள் வாங்கும்போது சாக்சுகள் போட்டுப் பிறகு ஷூக்களைப் போட்டு நடந்து பார்க்கவும். நடக்கும் போது நமது பாதங்கள் எப்படியெல்லாம் வளைகிறதோ அதேபோல் ஷூ/செருப்பு வளைய



வேண்டும். அப்போதுதான், பாதங்களுக் குக்களைப்பு ஏற்படாமல் இருக்கும். ஷூவுக்குள்ளே, கால் பெருவிரலுக்கு முன்னால் ஒரு அரை அங்குலமாவது இடம் இருக்கவேண்டும். கால் விரல்கள் எளிதில் வசதியாக ஷூக்களுக்குள் பொருந்தும் படியாக இருக்க வேண்டும். போதுமான இடமில்லையென்றால் கால் விரல்கள் இறுகி, மூட்டையாக இருக்கும்படி நேரிடும். (ஐ) ஷூக்கள்/செருப்புகளின் உட்பாகம் கடினமாக இருக்கக் கூடாது.

(எ) காலணிகளின் அடிப்பாகம் அதிகமாக அழுத்தப்படாமலேயே நன்கு வளைந்து கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

சரியான காலணிகளை வாங்கினால் மட்டும் போதாது. சரியான முறையில் சாக்ககளையும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நைலான் சாக்ககளைத் தவிர்க்கவும். பருத்தியாலானவையே சிறந்தவை — ஏனெனில் இவை வியர்வையை இழுத்துக் கொள்ளும் தன்மையுடையவை. பாதங்களின் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படாமல் இருக்கும்.

நமக்கு வயதாகும்போது, நம்கால்களில் இலேசான பிடிப்பு, மரத்துப்போதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. பாதங்கள் தட்டையாக இருப்பதால்தான் இது ஏற்படுகிறது என்ற ஒரு எண்ணம் இருந்து வருகிறது. இது தவறு. இத்தொந்தரவுகள் நடுவயதில் ஏற்படுமானால் தட்டைப் பாதங்

செய்தால் தசைகள் நொய்வடையாமலிருக்கும்.

நீரிழிவு நோயும் பாத பராமரிப்பும்:

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் தம் பாத பராமரிப்பில் அதிகக்கவனம் செலுத்த வேண்டும். பாதங்களில் உண்டாகப் போகும் சிறு கொப்புளங்களுக்காக, எரிச்சல் ஏற்படலாம். ஆனால் அதிக நாட்கள், கட்டுப்படுத்தப்படாத சர்க்கரை நோயால் பாதங்களின் உணர்ச்சி நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டுவிடுவதால் காலில் சிறு கொப்புளங்கள் ஏற்படுவது உணரப்படாமல் அலட்சியப் படுத்தப்படுகிறது. மேலும் இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு, கொழுப்புச்சத்து சேர்ந்து விடுவதால் இரத்த நாளங்கள் கெட்டிப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால், கொப்புளங்களை விரைவில் ஆறச் செய்யும் திரவம் (இரத்தத்திலிருந்து) பாதங்களுக்குச் செல்வதில் தடை ஏற்படுகிறது. எனவேதான் சர்க்கரை நோயுள்ளவர்களுக்குப் பாதங்களில் கொப்புளங்கள் காயங்கள் விரைவில் குணமாவதில்லை. இவர்கள் ஸ்ட்ராப் உள்ள காலணிகளை அணிவது நல்லது. ஏனென்றால் கடுமையான நீரிழிவு நோய்க்காரர்களுக்குக் காலணிகள் அடிக்கடி காலிலிருந்து கழன்று கொண்டே இருக்கும்.

நீரிழிவு நோய்க்காரர்

அணியும் காலணிகளின் அடிப்பாகத்தை நன்றாகப் பார்க்கவும். அடிப்பாகம் தேய்ந்திருக்கலாம் — குறிப்பாக இடது அல்லது வலது குதிகால், கால்விரல்கள் படும் பாகங்கள் மிக அதிகமாகத் தேயக்கூடிய பாகங்கள். எனவே தேய்ந்து போயிருக்கும் காலணியின் இப்பாகங்களைச் சரியாக்க வேண்டும். தட்டைப்பாதங்களினால் வலி ஏற்பட்டாலோ அல்லது பிடிப்பு ஏற்பட்டாலோ, அவ்வப்போது டாக்டரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம். தற்காலிகமாகப் பாதங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். முழங்காலிலிருந்து பாதங்கள் வரை பிளாஸ்டர் — அவசியமானால், எலும்பினைச்சரி செய்ய ஆபரேஷன் போன்ற சிகிச்சை அவசியமாகலாம்.

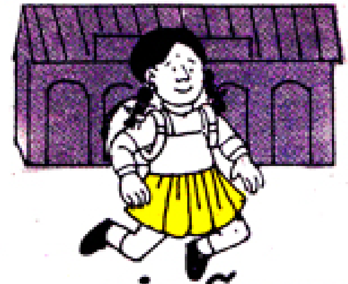
கால் ஆணி:

காலணிகளால் தொடர்ந்து உரசப் படுவதால், பாதங்களிலுள்ள தோல் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் சேர்ந்து கூர்மை வடிவமுடையதாக ஆகிறது. நாளடைவில் இது கடினமாகி, பக்கத்திலுள்ள தோல் பகுதியை விரியச்செய்து அழுத்துவதால் வலி ஏற்படுகிறது. இதுதான் கால் ஆணி என்பது. பொதுவாகக் கால் கட்டை விரலுக்கு அடியிலும், கடைசி விரலுக்கு அடியிலும், குதிகாலிலும் காலணிகள் இறுக்கமாக இருந்தால், இதுமாதிரியான கால் ஆணி, கால்களுக்கு மேல் பகுதியில் ஏற்படலாம்.

சிலர் கத்தி, பிளேடு போன்றவையால் கால் ஆணியைச் சீவிவிடுவார்கள். இது அபாயம். படுக்கைக்குப் போவதற்குமுன் வெது வெதுப்பான நீரில் அரை மணி நேரத்திற்கு அமிழ்த்திவைக்கவும். பிறகு காலை நன்றாக ஈரம் போகத்துடைத்துவிட்டு ஆணியின் மீது போடும் உறை போடவும். இது போலத் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்கள் செய்யவும். பயனளிக்கவில்லையென்றால் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். மருத்துவர் கால் ஆணியைக் கீறி ஆணியை நீக்குவார். இம்முறையில் கீறிய இடம் ஆறுவதற்கு மாதக் கணக்காகும். மேலும் இம்மாதிரி கீறி ஆணியை அகற்றினாலும், மறுபடியும் ஆணிகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

உட்பக்கமாக வளரும் கால்விரல் நகங்கள்:

கால்விரல் நகம் சதைக்குள் வளரலாம். மிகவும் கூரான முன்பாகத்தையுடைய காலணிகளை சரியான இடம் இல்லாமல் cram ஆகும் போது ஏற்படும் பிரச்னை. உட்பக்கம் வளரும் நகத்தால் வலி ஏற்படும்போது மருத்துவர் ஆண்ட்டிபயாடிக் மருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்வார். வெது வெதுப்பான நீரில் தினமும் இரண்டுவேளை கால்களை அமிழ்த்துவது நலம். பிச்னை தீவிரமாகும்போது மருத்துவர் சிறிய ஆபரேஷன் மூலம் சரி செய்வார்.



பள்ளி

அன்று,
பணம் கட்டிப்
பள்ளியில் படித்தவள்,
இன்றும்
பணம் கட்டிப்
படிக்கிறாள்.
வாழ்க்கைப் பள்ளியில்.

— மாலதி மஹாதேவன்.

கெட்டியாகும் குதிகால் பகுதி:

காலணியில்லாமல் நடப்பதாலும் காலுக்குப் பொருந்தாத காலணி அணிவதாலும் குதிகால்களில் அடுக்கடுக்காக தோல் கெட்டிப்பட்டுக், கல்போல் கடினமாக ஆகிவிடும். பொதுவாகக் கடினமான வேலை செய்பவர்களுக்கு இது ஏற்படும். சில சமயங்களில் இது சிலருக்கு இயற்கையாகவே ஏற்படுவதுண்டு. வெது வெதுப்பான நீரில் காலை அமிழ்த்திவைத்து 5 நிமிடம் கழித்துப் பிறகு துடைத்து விட்டு 5% சாலிசிலிக் அமிலம் கலந்துள்ள ஆயிண்ட்மெண்ட்டைத் தடவ வேண்டும். சில மருந்துவர்கள் இக் கடினமான பகுதியைச் செதுக்கி எடுத்து விடுவதுண்டு. ஆனால் இது மிக எச்சரிக்கையுடன் செய்யப்பட வேண்டும்.

பாதங்களில் வெடிப்புக்கள்:

நீரில் அதிக நேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கும், காலணியில்லாமல் நடப்பவர்களுக்கும் வெடிப்புக்கள் ஏற்படும். சிலருக்கு தேக வாகினால் இந்நிலை ஏற்படலாம். சில சமயம் பரம்பரையாகவே ஏற்படலாம். உடலில் எங்கோ ஒரு பகுதியில் Psoriasis இருந்தாலும்பாதவெடிப்புக்கள்ஏற்படலாம். காலணிகளுக்கும் வெடிப்புக்களுக்கும் எந்தத் தொடர்புமில்லை. சிலருக்குக் குளிர் காலத்தில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு, எந்த சிகிச்சையும் இல்லாமலே குளிர்காலம்

முடிந்தவுடன் வெடிப்புக்கள் மறைந்து விடும். பரம்பரை காரணமாக, சில சமயம், நான்கு ஐந்து வயது குழந்தைகளுக்குக் கூட, சருமம் உலர்ந்திருப்பதால் வெடிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

வெடிப்புக்கள் ஆழமில்லாமலும், ஆழமாகவும் இருக்கலாம். சில சமயம் வெடிப்புக்களில், அரிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. வெடிப்புக்கள் ஆழமாக இருந்து விட்டால் பொறுக்க முடியாத வலி ஏற்படலாம். ஆழமான வெடிப்புகளில் கட்டி ஏற்பட்டு தொற்று உண்டாகலாம். இந்நிலையில் சிகிச்சை மிக அவசியமானது., இல்லாவிட்டால் ஜுரமோ அல்லது இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள ஜாயிண்டுகளில் கிளாண்டுகள் ஏற்பட்டு வலியோ உண்டாகலாம். பொதுவாக, வெடிப்புக்கள் குதிகால்களில் காணப்பட்டாலும், சில சமயங்களில், கால்விரல்களின் பக்கங்களிலும் ஏற்படலாம்.

வெடிப்புக்கள் ஆழமாக இல்லையென்றால் டாய்லெட் சோப்பு போட்டு நன்றாகக் கழுவி ஈரம் போகத்துடைத்து பெட்ரோலியம் ஜெல்லியோ அல்லது வாசலைனோ தடவலாம். இரவில் பருத்தியாலான சாக்சுகளை அணியவும். வெடிப்புக்கள் மோசமாக இருந்தால், படுக்கைக்குச் செல்லுமுன், சாலிசிலிக் ஆசிட், யூரியா அல்லது லாக்டிக் ஆசிட் சேர்ந்த மாய்ச்சரைசிங் க்ரீம் தடவவும். வெடிப்புகள் மோசமாக இருக்கும் போது பியூமைஸ் கல் போட்டுத் தேய்க்கக் கூடாது. தோலை உரிக்க முயற்சிக்கக் கூடாது. வெடிப்புக்குள் தோண்டக் கூடாது.

எத்தனை சிகிச்சை செய்தாலும், வெடிப்புகள் பல ஆண்டுகள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும். குறிப்பாக மாதாந்திரத் தீட்டு நின்றுவிட்ட பெண்களுக்கு ஹார்மோன் தொந்தரவினால் வெடிப்புகள் மீண்டும், மீண்டும் ஏற்படலாம். இந்நிலையில் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் கூட சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

சில சமயம், சிலருக்கு உள்ளங்கால்களில் வியர்த்துக் கொட்டும். இது நரம்புக் கோளாறை சுட்டிக்காட்டுவதாகும். பயந்த சுபாவம் உள்ளவர்களுக்கு உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் அதிகமாக வியர்க்கும். இது பல மாதங்களுக்குத் தொடரலாம். பிறகு திடீரென்று மறைந்து விடலாம். தொடர்ந்து வியர்ப்பது பல தொந்தரவுகளை வரவழைக்கும். எனவே இம்மாதிரி பயந்த சுபாவம் உடைய நபர்களுக்கு அவ்வப்போது சுய நம்பிக்கை ஏற்படக்கூடிய வகையில் பேசி, அவர் பயத்தைப் போக்குவதே சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

— ராஜி.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: குடமிளகாய் | கடைசித் தேதி: 15.4.90

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

டாக்டர்

எனக்கு வயது இருபத்தியொன்று ஆகிறது. திருமணமாகவில்லை. எனக்குக் கடந்த இருபத்தியைந்து நாட்களாக நீர்க் கடுப்பும் எரிச்சலும், வலியும் தொடர்ந்து இருந்து வருகிறது. நான் ஏதோ உடம்பு சூடாகி விட்டதால் அவ்வாறு உள்ளது என குளிர்ச்சியான ஆகாரங்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டும் குணமாகவில்லை. வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்தும் குளித்து வருகிறேன். ஆனால் உடம்பு சரியான பாடில்லை. யூரின் போகும் போது மிகவும் எரிச்சலாகவும், வலியாகவுமே உள்ளது. மற்றும் மாதவிடாய் சமயத்தில் இத் தொந்தரவுகள் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. என்னால் தாங்க முடியவில்லை. இதற்குக் கை வைத்தியமும் செய்து பலனில்லை. எனவே நீங்கள் தான் எனக்கு ஒரு வழி (விரைவில்) சொல்ல வேண்டும்.



பதில்கள்:
டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்.

தாங்கள் எழுதியுள்ளதிலிருந்து தங்களுக்குச் சிறுநீரில் நுண்கிருமிகள் (**Urinary Infection**) இருப்பது தெரிகிறது. இதற்கு சிறுநீரைக் கல்சர் செய்து பார்க்க வேண்டும். வேகமாகச் சிறுநீர் கழிக்க ஆரம்பித்து நடுவில் வரும் சிறுநீரை அதாவது **Mid stream urine** ஐ சுத்தமான பாட்டிலில் பிடித்து சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். அதன் முடிவு தெரியும் வரை நீங்கள் **Alkaline Citrate** மருந்தை (சிறிது நீரில் கலந்து) காலை 2 ஸ்பூன் மதியம் 2 ஸ்பூன் இரவு 2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வரவும். அடிக்கடி நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். சிறுநீர் சோதனை வந்ததும் எந்த மருந்தை உட்கொண்டால் சரியாகிறதோ அதை ஒரு **full course** எடுத்துக் கொள்ளவும்.

என் வயது அறுபது. எனக்கு மலச்சிக்கல் சிறிய வயதிலிருந்து இருக்கிறது. கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக நான் மலம் கழிக்க செல்கையில் என் மலக்குடல் கடைப்பகுதி ஆசன வாய் வழியாக சுமார் ஒரு சென்டி மீட்டர் அளவுக்கு வெளிவருகிறது. பிறகே மலம் கழிக்க முடிகிறது. மலம் கழித்த பின் வெளிவந்த பாகத்தை உள்ளே தள்ளவே வேண்டியுள்ளது. இதைத் தவிர்த்து சாதாரணமாக மலம் கழிக்க வைத்தியம் உண்டா?

தாங்கள் கூறியுள்ள பிரச்சினைக்கு தங்கள் வயது, ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தசை இறுகி இருப்பது மற்றும் மலச்சிக்கல் இவை காரணமாக இருக்கலாம். அதிக தண்ணீர் குடிப்பதாலும், கீரை, பழங்கள் இவற்றை அடிக்கடி உண்பதாலும் மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம். அப்போது உங்கள் பிரச்சினை தீர்ந்து விடும். அப்படியும் தொந்தரவு தொடர்ந்து இருப்பின் நல்ல அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரை அணுகி அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளுங்கள்.

என் கணவருக்கு வயது 29. அவரின் கால் பாதங்களில் விரல் சந்துகளில் தோல்கள் அரிக்கப்பட்டது போல் உள்ளது. (மழை காலத்தில் சிலருக்குக் கால்களில் அரிக்கப் பட்டு இருக்குமே அது போல்) பாதங்களிலும் சிறு சிறு குழி போல் தோல்கள் அரிக்கப்பட்டு உள்ளது. இதனால் வலி ஏதும் இல்லை. அழுத்தினாலும் வலி இல்லை என்கிறார். டாக்டரிடம் செல்ல மறுக்கின்றார். என் கணவருக்குக் கை, கால்களில் ஈரமாக இருக்கும். இதனால் அந்த அரிப்பு ஏற்பட்டதா? என்ன என்று தெரியவில்லை. இது ஏதாவது நோயின் அறிகுறியாக இருக்குமா?

உங்கள் கணவருக்கு **Fungus Infection** ஆக இருக்கலாம். தண்ணீரில் கால் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. **Keto Konazol** (20) மாத்திரையை காலை 1 இரவு 1 ஆக 10 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். **A and C capsules** அல்லது **Aquesol A (10)** மாத்திரை 10 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். ஷூவிற்குப் பதிலாக செருப்பை உபயோகிக்கச் சொல்லவும். **Micogel** அல்லது **Olipirox** எடுத்துக் கொள்ளவும். கன்னத்தில் உள்ள வெள்ளைக் கோடு பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம்.

எனக்குத் திருமணம் ஆகி ஐந்து வருடங்கள் ஆகிறது. நான் என் தாய் மாமன் மகளைத் திருமணம் செய்து கொண்டேன். எனக்கு இரத்தம் ஓ பாஸிடிவ். என் கணவருக்கு 'ஓ' பாஸிடிவ். முதல் வருஷத்தில் எனக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. அதற்கு தலாசிமியா நோய் ஏற்பட்டது. ஒரு வருடம் உயிரோடு இருந்தது. பிறகு குழந்தை இறந்து விட்டது. மறு வருடம் ஆண் குழந்தை பிறந்தது. பிறந்து 3 தினங்கள் கழித்து உடம்பின் வெளிர்நிற மஞ்சள் கலர் தோன்றியது. டாக்டர் மஞ்சள் காமாலை என்று சொன்னார்கள். தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்து கொண்டிருந்தோம். மூன்று மாதங்கள் கழித்து குழந்தை இறந்து விட்டது. நான் மீண்டும் கருத்தரித்தால் சிக்கல் (முன் போல்) வருமா என்பதைத் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பதில்கள்

உங்கள் இரு குழந்தைகளுக்கு வந்த தலாசிமியா நோயும், மஞ்சள் காமாலை நோயும் வெவ்வேறு வகையானவை. நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்து கொண்டதால் தலாசிமியா நோய் வந்திருக்கலாம். அடுத்த குழந்தை பிறந்தாலும் இம்மாதிரி திரும்பவும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனால் கருத்தரிக்கும் முன் நல்ல கருமுட்டைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அணுக்கள் வைத்து **Artificial Insemenation** செய்து கொண்டால் 60 சதவிதம் நல்ல குழந்தை பிறக்கவும் 20 முதல் 30 சதவிதம் வரை அசாதாரண குழந்தை பிறக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே கருத்தரிக்கும் முன் பெண் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்று வைத்தியம் செய்து கொண்டு கடவுள் மீது நம்பிக்கை வைத்து அவன் அருளால் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு வயது 22. திருமணம் ஆகவில்லை. தீராத சில பிரச்சினைகளால் தங்களுக்கு எழுதுகிறேன். எனக்கு மார்பகங்கள், கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள இடங்கள், தோள், கை, தொடைகள் இவற்றில் ரோமங்கள் இருக்கின்றன.

எனக்குத் தொடையில் வேர்க்குரு போன்று சொரசொரப்பான பொறிகள் இருக்கின்றன. எண்ணெய் தடவினால் சொர சொரப்பு இருப்பதில்லை. இது எதனால்? எனக்கு அடிக்கடி நெஞ்சு வலி வரும். ஈ. ஸி. ஜி. எடுத்துப் பார்த்ததில் ஒரு கோளாறும் இல்லை என்று கூறி விட்டனர். என்னுடைய தோல் மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. இதை மிருதுவாக்க என்ன செய்யலாம்?

இவ்வளவு கூறிய நீங்கள் உங்களுக்கு மாதவிலக்கு மாதா மாதம் வருகிறதா என்பதைக் கூறவில்லை. அதைப் பற்றிக் கூறவும். ஆண்களுக்கான சுரப்பு நீர் அதிகமாக இருத்தல், உங்கள் கருவகம் அடர்த்தியாக இருத்தல் மற்றும் ஹார்மோன்கள் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் கூட ரோமம் அதிகமாக இருக்கலாம். தொடை சொர சொரப்பைப் போக்க **Aquasol A** எனும் மாத்திரையை உபயோகிக்க வேண்டும். எண்ணெயும் தடவுங்கள். நெஞ்சு வலி பற்றி கேட்டுள்ளீர்கள். எக்ஸ்ரே ஈஸிஜி எடுத்துப் பாருங்கள். தோல் கடினமாக இருப்பது உங்களது ஹார்மோன் அளவையும், மாதவிலக்கையும் பொறுத்தே இருக்கும். அதற்கு பாதாம் எண்ணெய், தயிர், தேன் ஆகியவற்றைக் கலந்து பூசிவர சரியாகி விடும்.

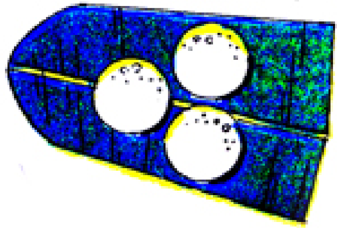
எனக்கு வயது 32. 82 ஆம் வருடம் சிசேரியன் மூலம் ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. கர்பப்பை ரொம்பச் சிறியதாக சுருங்கி உள்ளது என்று டாக்டர் கூறுகிறார். மாதவிடாய் ஒரு சிறு துளி, துளிதான் மாதத்திற்கு ஒருநாள் படுகிறது. எனக்கு இன்னொரு குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புள்ளதா? அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் மாதவிலக்கு ஒரு துளிதான் படுவதாக எழுதியுள்ளீர்கள். மாதவிலக்கு சரியான அளவில் வரவும், கருமுட்டை நன்கு வரவும் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் உங்களுக்குக் கட்டாயம் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. கருத்தரிப்பதற்கு முன் கரு இணைப்புக் குழாயில் அடைப்பு ஏதேனும் உள்ளதா என்பதை சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளவும். மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன், கருமுட்டை வருவதை அறிந்து அதற்கேற்ப நடந்தால் உங்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி.

இட்லி மீந்து விட்டால் வீணாக்காமல் அதை உதிர்த்து அதனுடன் பழைய சோற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வடகத்திற்குத் தேவையான பொருள்களையும் சேர்த்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகக் காய வைத்து விடுங்கள். பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும் பொரித்தெடுத்துச் சாப்பிடலாம்.

— ஜே. சந்திரா.



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Non-Bharadwaja Brahmin Girl, Employed/Unemployed for young Bachelor Tamil Iyer aged 30, Marine Engineer with excellent income, 5'7," divorcee, from respectable family. Early marriage. Send horoscope bio-data to Box No. 1553.

* மாத்வ கன்னட பிராமணர், 34 வயது, ரேவதி நட்சத்திரம், காஸ்யப கோத்திரம், நேச்சுரோபதி டாக்டர், சொந்தமாக கிளினிக் நடத்தும் அழகான, நற்குணங்களும், உயர்ந்த பண்புகளும் உடைய வரனுக்கு, படித்த அன்பும், பண்புகளும் நிறைந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1554.

* 39/ஆத்ரேயம்/பூராடம்/பிரஹசரணம்/பி.காம்./5'7''/3000 மாத வருமானமுள்ள கம்பெனி வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு படித்த 31 வயதிற்குள்ளான அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1555.

* பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை/பி.காம்./35/5'2''/2500/பி.எச்.ஈ.எல்., திருச்சியில் பணிபுரிபவருக்கு, உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1556.

* செங்குந்த (கைக்கோளர்) முதலியார், செவ்வாய் தோஷம், வயது 30, அரசுப் பணியில் ரூ. 2000/– பெறும் பட்டதாரி மணமகனுக்கு தகுந்த அரசாங்க அல்லது தனியார் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1557.

* முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த 31 வயது, சமூக சேவை புரிந்து வரும் மணமகனுக்கு நல்ல அழகும், படித்த அரசாங்க வேலையில் 28 வயது உட்பட்ட, பெண்ணும், விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி பேதமில்லை. மணமகனுக்கு சொந்தமென்று யாருமில்லை. பெட்டி எண்: 1558.

* வேட்டுவக் கவுண்டர் வகுப்பைச் சேர்ந்த இன்ஜினியர், வயது 31, உயரம் 167 செ.மீ., சம்பளம் ரூ. 4500/– மத்திய அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் இளைஞருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 1559.

* வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம், வயது 30, டெல்லியில் . லிமிடெட் கம்பெனியில் ஸ்டெனோகிராபர் ஆக மாதம் ரூ. 2000/- பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த ஷார்ட் ஹாண்ட் தேர்ச்சி பெற்ற பெண் தேவை. தனியார்/அரசாங்க ஊழியராக இருந்தால் நலம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1560.

* பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மகம், 30 வயது, உயரம் 5'6'' பி.ஏ. படித்துள்ள எர்ணாகுளத்தில் (கேரளா) தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1000/- சம்பாதிக்கும் பூர்வீக சொத்துள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1561.

* திருநெல்வேலி கார்காத்தார் துவாருடைக்கோத்திரம், கேட்டை, செவ்வாய் தோஷமுள்ள, டி.எம்.ஈ., டிசைன் என்ஜினியர் வேலை, தனியார் கம்பெனி ரூ.2000 வருமானம், 29 வயது, 162 செ.மீ., சிவப்பு நிறமுள்ள வரனுக்கு அதே வகுப்பு, தோஷமுள்ள, சிவப்பு நிற பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. உத்தியோக, விருப்பின் உசிதம். பெட்டி எண்: 1562.

* சௌராஷ்டிர வகுப்பு, உயர்நிலைப் பள்ளியில் கலையாசிரியர், வயது 30, சம்பளம் ரூ. 1900/– அழகான வரனுக்கு அதே வகுப்பிலிருந்து பேங்க், ஆசிரியர், அரசாங்க வேலையிலிருக்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் எழுதவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: R. Ganesh, 207 D, Block 6, Neyveli — 607 803.

* தென்னக இரயில்வேயில் செப்டிராப்ட்ஸ்மேனாக வேலை பார்க்கும் உயரமான நிடகார்த்தமான 29 வயது, மாத வருமானம் ரூ.3100 உள்ள அழகிய இன்ஜினியர் மணமகனுக்கு படித்த அழகுள்ள தெலுங்கு யாதவா மணமகள் தேவை. பையனுக்கு மிகச் சிறிய அளவு காது கேளாமை உண்டு. விருப்பமுள்ளவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1563.

* சோழிய வெள்ளாளர், எம்.ஏ., 29/157 அரசுத் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள வசதியான வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகிய, பட்டப் படிப்புடன் வங்கி/ஆசிரியர் பணியில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1564.

* சொந்த வீடு, சென்னையில் சம்பளம், ரூ.2700/– பி.எஸ்.ஸி., 33 வயது, வில்லங்கமில்லாத விவாகரத்து பெற்ற முதலியாருக்கு, (குழந்தைகள் இல்லை) இரண்டாம்தாரமாக வேலைக்குச் செல்லும், இல்லாத பெண் தேவை. வரதட்சணையற்ற எளிய திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. பெண் ஏழையாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1565.

* வடகலை அய்யங்கார், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை, 25 வயது, 5'7'', பம்பாய் மத்திய ரெயில்வேயில் மாத ஊதியம் ரூ.1500/– வாய் பேசாத, காது கேளாத நல்ல நிறமுடைய அழகிய பையனுக்கு 10 அல்லது 12 வது படித்த வேலைக்குத் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. (அய்யர் சம்மதம்) பெண்ணின் விருப்பம் முக்கியம். பெட்டி எண்: 1566.

* பாரத்வாஜம், பி.காம்., பி.ஜி. டிப்ளமோ, பிரஹசரணம், பூரம், செவ்வாய் தோஷம், வயது 33, 164 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ.3000, டெல்லியில் அக்கௌண்ட்ஸ் எக்ஸிகியுடிவாக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான, லட்சணமான, வயது 25—29க்குள் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1567.

* பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம் ஐயர், வயது 35, உத்திரம், உயரம் 5'3'' சம்பளம் 750/– சென்னை தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மாநில அரசு மற்றும் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்

தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1568.

* வடமாள்ஸ்ரீவத்ஸகோத்திரம். ஐயர், வயது 35, மகம், உயரம் 5' 2'' சம்பளம் 1800 வெளிநாட்டு நிறுவனம். மேட்டூர் டேமில் பணிபுரியும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பையனுக்கு மச்சர், மாநில அரசு ஊழியர் டெலிபோனில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1569.

* Vathima Haritha Gothram 29 yrs., B.Com., Bank employed seeks suitable alliance from employed girls. Public Sector, Bank employed preferred. Reply to Box No.1570

* Vannia Chettiar bride wanted, graduate, fair looking age 19-25 years, decent family for Reserve Bank employed Madras boy having Reserve Bank Quarters, Madras earning Rs.3000/- per month age 30 years, reply with horoscope and family details to Box No.1571

* Tamilian Vanniar Chettiar bride wanted for Bombay bridegroom, B.Com., fair, handsome, age 28, owning typing institute and own house having monthly income of Rs. 3000/-. Apply with horoscope to Box No.1572

* Alliance invited for Bombay employed Brahacharanam graduate youth. Haritha Gothram, Moolam IV padam, 34/168/2200 having own accomodation at Bombay, from Bombay employed/transferable to Bombay, South Indian Brahmin girls aged not nore than 30 years. Apply to Box No.1573

* Atreya-Vathima-Bharani Kerala widower 38/172 cms with a six year old daughter — Executive, cultured propertied respectable family invites horoscopes of pleasant girls. Moolam/Ayilyam no bar. Horoscope/girls quality main consideration. Contact with horoscope of the girl to Box No.1574

* Mrigasheerasham-Vathima 36/171 cms. B.Com LL.B., inter ACS/inter C.A. (Accountant) pleasant and handsome respectable propertied family invites proposals from Non-Atreya pleasant girls upto 30 qualified/pious religious preferably professionals/employed/affluent from Kerala. Subsect no bar. Please contact with horoscope and family details to Box No.1575

* Alliance invited from employed girls preferably employed in Hyderabad or transferable to Hyderabad for a boy 30/170 cms Rs. 2,500 p.m. + perks Sr. Sales Officer in a reputed firm in Hyderabad. Vadhama Athreya Utharam. Apply to Box No.1576

* Wanted employed non-Bharadwaja beautiful Brahmin brides for boy employed in private company, Madras. 39 years, Rs. 2,400/- and boy employed in Bank, Bangalore 36 years Rs. 3000/-. Contact V. Krishnamurthy 1, Iyappan Koil Street, Madipakkam, Madras - 600 091

* Fair & healthy graduate girl of Telugu Velanadu subsect for Srivatsa boy 29 years 5½ ft. M.Phil. Doctrate (Maths) Lecturer Government College. Horoscope & details to P.B. No.7416, Madras - 600 079

* Tamil Viswakarma B.Sc B.Ed FCWA(I) 35/168/1700 TNCSC employed. Chevvai dosham. Seeks suitable alliance from right families. Poor girls may also apply with details. Horoscope essential. Apply to Box No.1577

* Wanted Vellalai Pillai/Mudaliar (non-veg), really fair, good looking bride, possessing technical qualification except medical for a slim, very fair, Sozhia Vellala boy 29, 163 cms, reaching India from States with Ph.D (computer) studentship visa shortly. Subsect no bar. Send details with horoscope to Box No.1578

* மாநிறமுள்ள எம். பி. பி.எஸ். படித்து அரசாங்க மருத்துவமனையில்டாக்டராகபணிபுரியும் 36 வயதுள்ள இந்து ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த எம். பி. பி. எஸ். படித்துள்ள மணமகள் தேவை. லெக்சரராக உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1579.

* படையாச்சி இனம், வயது 31, படிப்பு பி. ஏ., டெல்லியில் மத்திய அரசில் நிரந்தர பணி. மாத சம்பளம் ரூ. 2000/-, சிவந்த நிறம், உயரம் 158 செ. மீ., தஞ்சை மாவட்டம் இந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத நல்ல தோற்றமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1580.

* ஐ.எ.எஃப்.ல் பணிபுரிந்து தற்பொழுது தமிழ் நாட்டில் தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் கிளார்க்காக வேலை செய்யும் 35 வயது, பரணி நட்சத்திரம், வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும், குணமும் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1581.

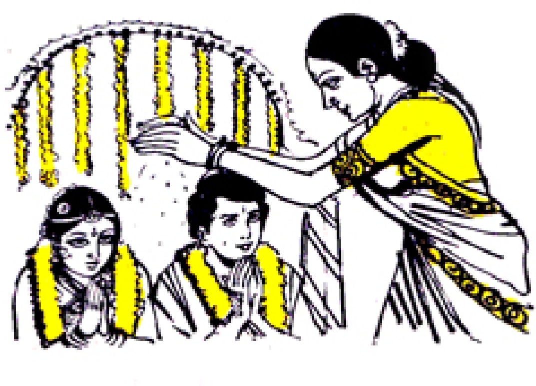
* தெலுங்கு பிராமணாள் கோனசீமா குத்ஸ கோத்திரம். 29/170/2000 தனியார் துறையிலுள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டா மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1582.

* திருச்சி சோழிய வெள்ளாளர் கர்ணம் பரம்பரையைச் சேர்ந்த, சொந்தத் தொழில் செய்யும், 30 வயது, சிவந்த நிறம், உயரம் 165 செ.மீ., மாதம் 2000க்கு மேல் வருமானமுடைய அழகான வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, அழகான 26 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1583.

* பரந்த உள்ளம் கொண்ட பணிபுரிகின்ற பெண்ணோ, விதவையோ பிர்லா நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவருக்கு (35) தேவை. ஜாதி பெண் சாதி. பெட்டி எண்: 1584.

* சவுதி அரேபியாவில் வேலை பார்க்கும் தமிழ் பேசும் முஸ்லிம் 26 வயது மணமகனுக்கு, படிப்பு, அழகு, வசதியுள்ள முஸ்லிம் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1585

* பாதுகாப்புத் துறையில் புனாவில் ஆராய்ச்சிப் பிரிவில் பணிபுரியும் 37 வயதுள்ள ஆத்ரேய



கோத்திரம், ஐயர், பிரகசரணம், கேட்டை நட்சத்திரம் ரூ. 3000/-க்கு மேல் ஊதியம் பெறும் சொந்த வீட்டு மனைகள் உள்ள நல்ல குணநலன்களும் தெய்வ பக்தியும் உடைய மணமகனுக்கு, மத்திய மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. (வேலையில்லாதிருப்பினும் எழுதலாம்) உடன் திருமணம். ஜாதகத்துடன்; விரைவில் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1586.

* சைவ பிள்ளை, வயது 28, உயரம் 165 செ. மீ., படிப்பு பி.எஸ்ஸி. டெல்லியில் தனியார் கம்பெனியில் பணி, சம்பளம் ரூ. 2000/- நல்ல தோற்றம், சிவப்பு நிறம் உடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, பணியில் உள்ள/இல்லாத நல்லதோற்றமுள்ள குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1587.

* தமிழ் யாதவா பையன் வயது 30, படிப்பு 9 வது சொந்தத் தொழிலில் மாத வருமானம் ரூ. 2000/- வீடு உள்ளது. தெய்வ பக்தியுடைய சற்று பருமனான, மாநிற தோற்றம். இவருக்கு தஞ்சை மாவட்டத்தில் அழகும், குணமும் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1588.

* வடஆற்காடு, வடமாள், கார்த்திகை 4 — ஆம் பாதம், கௌசிக கோத்திரம், 35/150 செ.மீ. உயரம் காமர்ஸ் பட்டதாரி, வியாபாரம் செய்கிற பையனுக்கு வடமாள் பெண் தேவை. வியாபாரம்/கைத்தொழில் செய்கிற குடும்பத்துப் பெண்ணிற்கு முதல் உரிமை ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1589.

* Madhwa Kannada Brahmin, 34 years, Revathi star, Kashyaba Gothram, Naturopathy Doctor, having private practice, good looking, pleasant characters and pious nature. Invites an educated, good natured and cultured girl. Apply Box No.1590

* Alliance invited from broad minded and well settled family for Nathaman Odayar handsome fair 28/5'10" medium built Central Government Engineer. Salary Rs.3000/-. Caste no bar. Send horoscope to Box No.1591

* Alliance invited for Iyer Sankruthi Pooram 36 years divorcee without encumbrance employed Private Firm Manager in Madras from good looking home loving brides employed/unemployed. Subsect no bar. Divorcees/widows without encumbrance may also apply to Box No.1592

* Wanted non-Kousika, non-Palghat Vadama or Brahacharanam Tamil Iyer girl. SSLC knowing to speak English for a Vadama groom 32/5'7"/5000 at Sharjah doing business with his brother. Apply to Box No.1593

* Alliance for Kshatriya Raju Telugu 35 Central Government employee prefers fair, employed bride. Reply with horoscope and family details to Box No.1594

* Mudaliar boy, Bank employed 30/168/2500 Krithigai 2nd padam seeks alliance from fair, good looking graduate girl, preferably employed. Reply with horoscope to Box No.1595

* Parents from respectable family invites alliance for Kousika, Punarpoosam SSLC/171/1800, aged 25 years Vadamal groom fair, clean habits. Reply with horoscope and family details to Box No.1596

* Director R. C. Tamil middle age, good health, good habits, grown daughters, mother expired. Religious family requires good looking Exnun/Issueless widow around 35 with decent family background. Send full details to Box No. 1597.

* தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கர்க்க கோத்திரம், கேட்டை, செவ்வாய் தோஷம், 32 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5'2" மத்திய அரசு வேலை — கிளாஸ் — IV, மாத வருமானம் ரூ. 2000/- உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான S.S.L.C./H.SC. படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1598.

* அஷ்டசஹஸ்ரம், தமிழ் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், உயரம் 5'7" சென்னையில் தமிழ்நாடு அரசுத் துறையில் டைப்பிஸ்ட்டாக வேலை பார்க்கும் 36 வயதுள்ள வரனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள தமிழ் ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1599

* ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம், 29/பி.ஏ./6'/ சொந்த வீடு, தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1500/- வருமானம் உள்ள மணமகனுக்குப் படித்து வேலையில் உள்ள 25 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1600.

* வன்னியர் சமூகத்தைச் சேர்ந்த 29 வயதான எம். ஏ. படித்துச் சொந்தமாக ஃபைனான்ஸ் தொழில் செய்யும் சொந்த வீடு, நிலமுள்ள 162 செ. மீ. உயரமுள்ள விவாகரத்தான, பெற்றோர் உள்ள பையனுக்கு வேலை செய்யும்/செய்யாத பொருத்தமுள்ள பெண் தேவை. விருப்பமுள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1601.

* Wanted MSc Physics/Bio-Chemistry girl for Brahmin boy settled in France. 31 years Srivatsa Gothram, Astham. Visiting India July 30 — Aug. 20. Reply with horoscope to Box No.1602

* Wanted graduate girl for Brahmin boy settled in France — 28 years. Srivatsa Gothram, Utthiram. Visiting India Aug 4 to Sep 4th. Reply with horoscope to Box No.1603

* Wanted a very fair, beautiful graduate bride from good affluent family for tall Aiyer B.Tech. (Civil), 30, employed in a reputable construction company as Project Engineer. Haritha Gothram, Kartikai Star, suddha jathakam, son of a senior company executive in Bombay. Girl main consideration. Sub-sects among Brahmins acceptable. Only status families need correspond. Reply with horoscope and particulars to Box No. 1704.

மணமகன் தேவை

* தெலுங்கு பிராமணர், வெலநாடு ஹரிதஸ கோத்திரம், ஆயில்யம் 3 — ஆம் பாதம், 32 வயது, உயரம் 5'1," பி. காம்., தனியார் கம்பெனியில் சம்பளம் ரூ. 900/- பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் ரூ. 2000/- சம்பாதிக்கும் 37 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. பூரம், 27 வயது, 5'5" உயரம், +2 படித்த, வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற வேலையில் இல்லாத சகோதரிக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2652.

* ஐயங்கார், வடகலை, 23/5'2"/பூச நட்சத்திரம், வாதூல கோத்திரம், வேலையில்லாத எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த பெண்ணிற்கு (டைப்பிங், டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த), அரசு/தனியார் துறையில் ஸ்திரமான வேலையிலுள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட வடகலை வரன் தேவை. முகவரி: டி. என். கோபாலாச்சாரி, 2/87, தேரடித் தெரு, திருவேந்திபுரம் — 607 401.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/– தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை – 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

* Suitable alliance invited from Tamilian Iyer grooms. Graduate/Post graduate age upto 36 years decently employed in Govt/Bank, Engineers/Chartered Accountants. Salary not less than Rs.3500/-. For Vathima Iyer girl graduate, 31/160 cms., fair, good looking, Bharadwaja star Visakam, domestically well trained. Unemployed only girl among six brothers. All well settled. Sub sect in Iyer acceptable. Decent marriage assured. Reply horoscope details to Box No.2653

* Alliance invited from decently employed Ayyangar boys for smart Vadakalai Koundinya Poosam electronics diploma holder 23/156 with good family background. Reply with horoscope to Box No.2654

* அய்யர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி, 27/145 செ.மீ. ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் பி. எஸ்ஸி. (பி. எட்.) படித்த (வலது கால் சற்று ஊனமான — நன்றாக நடக்க முடியும்.) குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த நல்ல பணியிலுள்ள அய்யர் வகுப்பில் (எந்தப் பிரிவும் சம்மதம்) நல்ல மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2655.

* பலிஜா நாயுடு. பெண் வயது 22, படிப்பு எம்.காம்., கடைசி வருடம். சிவப்பு நிறம். உயரம் 5 அடி. 4 அங்குலம். சுவாதி. நட்சத்திரம். பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் அதே இனத்திலாவது அல்லது நாயுடுவின் உட்பிரிவு சேர்ந்தவர்கள் ஆயினும் பரவாயில்லை. என்ஜினியர், லெக்சரர், டாக்டர், சி.ஏ., பாங்க் ஆபீசர் உள்ள வரனாக என் பெண்ணுக்குத் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2656.

* பம்பாயில் வசிக்கும் ஆற்காடு முதலியார், 25 வயது. உயரம் 5' 3" உள்ள அரசாங்க வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் வங்கியில்/தனியார்/அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி பையன்கள் முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். வயது 30க்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2657.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் வம்மையர் குலத்தைச் சார்ந்த 26 வயது. பி.யு.சி. வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த உத்தியோகத்தில் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2658.

* பிரஹசரணம், கௌண்டன்ய கோத்திரம், பூரம் 23/165/ எச்.எஸ்.சி. தட்டச்சர் வேலைக்குத் தகுதியுள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல பதவியிலிருக்கும் 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2659.

* பிரஹசரணம்/ஆத்ரேயம்/29/ 5'2''/சதயம்/மாநிறம்/தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து, டி.டி.சி. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள 36க்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2660.

* பிரஹசரணம்/ஆத்ரேயம்/31 5'1''/மூலம் 3ம் பாதம்/சிவப்பு நிறம் தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து/ டி.டி.சி. படித்த அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் வயது 38க்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2661.

* மாத்வ கன்னட வகுப்பு கௌசிக கோத்திரம், கிருத்திகை நட்சத்திரம், 3ம் பாதம், 29 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2662.

* சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை பெண். பி.ஏ. (ஆங்கிலம் லிட்டரேச்சர்) பி.எட்., 23/160/1800. ஆங்கிலம் ஹிந்தி இரண்டிலும் நல்ல பாண்டித்யம். சென்னை அருகில் வேலை. தந்தை மத்ய சர்க்கார் ஆபீஸர். நல்ல அழகும் நல்ல உத்தியோகமும் உள்ள, இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2663.

* சேனைத் தலைவர் இனம், வயது 27, உயரம் 160 செ.மீ., வேலைக்குச் செல்லாத, அழகிய, குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்கு தேர்ச்சியுள்ள மணமகளுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த நல்ல உத்தியோகம்/சுய தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2664.

* சோழிய வேளாளர் குல 26 வயது, பி.எஸ்.ஸி., படித்த சிவந்த நிற பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள/நல்ல வருவாய் உள்ள தொழில் செய்கின்ற மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2665.

* தெலுங்கு பிராமணர் கோனசீம திராவிடர், கௌண்டன்ய கோத்திரம், 24 வயது, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, ஸ்டெனோகிராபர் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல பண்புள்ள பட்டதாரி, நல்லவேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2666.

* மராத்தி பேசும் மாத்வ தேசஸ்த ஹரிதஸ கோத்திர பட்டதாரி ரேவதி தமிழக அரசு பணி ரூ.1800/– சம்பளம் பெறும் 37 வயது மற்றும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மக நட்சத்திர கம்பெனி பணி ரூ.1000/– பெறும் 34 வயது பெண்களுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன்கள் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2667.

* மாநிறம், வயது 24, பிறந்த வருடம் 1965, உயரம் 154 செ.மீ. ஆதி திராவிட வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசுத் துறையில் பணி புரியும் டிப்ளமா/பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகன் தேவை. துலாம் ராசி, விசாக நட்சத்திரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2668.

* வாதூல கோத்திரம், தமிழ் ஐயங்கார், வயது 29/மூலம்.

தமிழ், இந்தி, தெலுங்கு, ஆங்கிலம் பேசத் தெரிந்த சிவந்த, அழகான பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல பணியில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2669.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம்/ஐயங்கார்/வயது 27/மூலம் 4 ம் பாதம். மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல பணியில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2670.

* Well employed alliance for Madras based Haritha, Vadama Iyer girl Revathi 33/156/3500 Chemistry Doctrate, Scientist, Central Govt. Reply with full particulars to Box No.2671

* Wanted suitable alliance for Thenkalai Iyengar girl age 28 MA,BEd teacher Madras. Star Ayilam Vadoala Gothram from qualified boys in Govt., Bank, Reputed Cos., subsect no bar to Box No.2672

* Alliance for Bharadwajam Vadamal Keralite middle class Delhi-based Postgraduate doing B.Ed., Iyer girl Visakham/24/155 wheatish complexion, uses contact lens, from well settled boys upto 31. Horoscope and details to Box No.2673

* Alliance invited for a Palghat Iyer girl Bharadwaja Makham with two dhosham B.A. (Hons) 23 years from well qualified employed boys to Box No.2674

* Wanted suitable Balija Naidu decently employed graduate groom for fair complexioned graduate girl age 34 years, star Krithika employed Multi National Company, Madras. Salary Rs. 3000/- height 5'6". Apply to Box No.2675

* Wanted non-Bharadwaja groom below 32 from Postgraduate and professionals of respectable family, for girl Vadamal, 26/5'3"/B.Com (ACS). Subsect no bar. Reply with horoscope and details to Box No.2676

* Horoscope invited from parents of non-Gowthama Telugu Brahmin graduate grooms Bank/Government employed, for Mulakanadu graduate bride, Hindi teacher, 29/150 fair good looking, star Karthigai I padam. Reply to Box No.2677

* Proposals invited from decently employed Brahmin, non-Koundinya Vadamal grooms in the age group of 40-45 for girl star Poosam aged 37 height 152 cms widow working in Railways at Bombay. Contact Box No.2678

* Telugu Mulakanadu Brahmin bridegroom qualified, decently placed, for good looking PUC/typing domestically trained girl, Chownaka Gothram, 30 Ayilyam, decent marriage. Subsect no bar. Correspond with horoscope with full details to Box No.2679

* கள்ளர் இனத்தைச் சார்ந்த +2 முடித்து டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம் ஹையர் கிரேடு பாஸ் செய்துள்ள, குடும்பத்தை நன்கு நிர்வகிக்கக் கூடிய திறமையுள்ள 23 வயது, நல்ல படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, கள்ளர் இனத்து பட்டப் படிப்பு, இன்ஜினியரிங் டிப்ளமோ, பி. ஈ., படித்து நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடனும் ஜாதகத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2680.

* நைத்ருப காசிப கோத்திரம், வடமாள், சுவாதி, 36 வயது, 5' 3'' உயரம், மாநிறம், சென்னையில் மத்திய அரசு வேலை ரூ. 1600 மாதச் சம்பளம் உள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2681.

* சௌராஷ்டிர குலம், சவணகரிஷி கோத்திரம், வயது 29, பி.ஏ. பட்டம், ஹிந்தி பிரவீண் தட்டெழுத்து (முதுநிலை) முடித்து எம்.ஏ. படிக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் டாக்டர்/இன்ஜினியர்/ஆபீஸராக பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2682.

* சோழிய வேளாளர் மரபு (அசைவம்) எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வயது 30, உயரம் 5'3'' மாநிறமுள்ள, அழகுள்ள பெண்ணிற்கு, நிரந்தரமாக, அரசுத் துறை, தனியார் துறையில் பணிபுரியும், மாத வருமானம் ரூ.1500/- உள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெண்ணின் ராசி மிதுனம், புனர்பூசம் நட்சத்திரம். பெட்டி எண்: 2683.

* பி.எஸ்.ஸி., படித்து மாநில சர்க்கார் வேலையில் திருச்சியில் இருக்கும், மாநிறமும், அழகும் உள்ள சோழிய வெள்ளாள பெண்ணுக்கு 35/145/1500 மத்திய/மாநில சர்க்கார் வேலையில் இருக்கும் 42 வயதுக்கு கீழ் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதமே. பெட்டி எண்: 2684.

* இந்து சைவ செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த, அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில் முதுநிலைப் பட்டதாரி ஆசிரியையாக பணிபுரியும் எம்.எஸ்.ஸி., எம்.எட்., எம்.ஃபில்., படித்த, 34 வயதுடைய, ரூ.3000 சம்பளம் பெறும் 153 செ.மீ., உயரமுடைய பெண்ணுக்கு சைவ பிள்ளை, சைவ செட்டியார் மற்றும் சைவ பிரிவைச் சேர்ந்த வெள்ளாள செட்டியார் இனத்தில் ஏற்ற மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2685.

* ஐயர் வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், கிருத்திகை நட்சத்திரம், வயது 33, ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் செவிலியராகப் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ. 1500/- பெறும் பெண்ணிற்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: வெ. அலமேலு, நெ. 4, மேற்கு மின்சாரக் காலனி, வண்டி மேடு, விழுப்புரம் — 605 602.

* முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 30/5' 4''/1600/- மத்திய அரசில் வேலை செய்யும் பி. யு.சி. வரை படித்துள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெண்ணிற்கு உத்தியோகம் மாற்றல் கிடையாது. பெண் குடும்பப்பாங்காகச் சிவந்த நிறமுடன் இருப்பாள். பெட்டி எண்: 2686.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரசரணம் நட்சத்திரம், அவிட்டம், வயது 39, உயரம் 5' 5'' நல்ல நிறம் மற்றும் சகோதரி நட்சத்திரம் ஆயில்யம், வயது 34, மாநிறம், உயரம் 5' 2'' இருவரும் எஸ். எஸ். எல். சி. படிப்பு, இருவருக்கும் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி உண்டு. 45 — 48 வயதிற்குள் இருவருக்கும் வரன்கள் தேவை. சொந்தத் தொழில் அல்லது நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்க வேண்டும். உட்பிரிவு சம்மதம். திருமணம் நன்றாக நடத்திக் கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 2687.

* திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை வகுப்பு, உயரம் 5' 3'' குடும்பப்பாங்கான சிவந்த, அழகிய B. Com. (Incomplete) 27 வயதான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த Bank Officer/Businessman/Engineer வரன்கள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2688.



• அகமுடைய முதலியார், 21, 5½ அடி, பரணி நட்சத்திரம், பி.காம். படித்த, ஹிந்தி தெரிந்த அழகான, கௌரவமான, குடும்பப் பெண்ணிற்கு நிரந்தரமான, அரசாங்க வேலையில் உள்ள, கௌரவமான, குடும்ப மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2689.

* Alliance invited from Doctors, Engineers, Bank Officers etc., for 24 year old beautiful slim Hindu Vellala Pillai graduate final year M.B.B.S. girl. Father Senior Government Officer. Subsect also welcome. Please correspond with copy of horoscope and other details to Box No.2690

* Non-Bharadwaja Tamil Thenkalai Iyengar Postgraduate girl brilliant academic career age 22/156 Veena trained, from well educated decently employed boy from affluent family. Subsect no bar, decent marriage. Send horoscope to Box No.2691

* Alliance invited for Vadagalai girl, Srivatsa Gothram, Bharani star 28/165 employed in a Nationalised Bank at Madras. Reply with horoscope to Box No.2692

* Alliance for Tamil Iyer spinster girl 39/158/4500. Avittam chemistry doctorate scientist Central Govt., Madras transferable. Reply to Box No. 2693

* Alliance solicited for graduate daughter 34/165/2750 Central Government Madras smart fair handsome Smartha Vadamal Bharadwaja Swathi from tall (above 170) bachelors decently employed preferably Madras based. Horoscope optional. Apply to Box No.2694

* Wanted professionally qualified/postgraduate Kerala Iyer boys around 30 for an M.Sc., M.Ed., employed in Tamilnadu Govt. Brahacharanam, Bharadwaja Gothram 24/155/2800 medium complexion, slim, and well talented. To Box No.2695

* Non-Kousika Thengalai groom for Nationalised Bank employed girl with slight defect in speech and hearing, age 30, 165 cms, star Sadayam, preferably Bank/State/Central Govt., employed groom. Box No.2696

* Alliance invited from non-Sankayansa Gothram bridegroom for Telugu Niyogi Brahmin girl aged 30 years. SSLC passed domestically well trained. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No.2697

* Suitable decently employed groom for 39 years post graduate very fair young looking 5'3" house property girl Kousika Vadama Moolam. Horoscope optional. Write family details to Box No.2698

* Alliance invited from non-Srivatsa Iyer grooms around 40 for home loving Post-graduate un-employed beautiful fair Vadama bride of average means to Box No.2699

• அஷ்டசஹஸ்ர, வாதூல, பூரட்டாதி, 25/155, நிறம், அழகான, unemployed, B. Com (2 papers arrears), டைப், வீணை, நாட்டிய, பாட்டு, தையல் வீட்டு வேலை ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள பெண்ணுக்கு அத்துறைகளில் ஊக்கமளிக்கக் கூடிய நல்ல புரொஃபஷனிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2700.

• டெல்லியில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் 23 வயதுள்ள தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்த வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடனும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2701.

• நல்ல வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 34, மகம், எம். காம்., பம்பாயில் பாங்கில் வேலை பார்க்கும் ஒரே பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். நல்ல முறையில் சிக்கிரமே திருமணம். பெட்டி எண்: 2702.

• தேவாங்க செட்டியார், தெலுங்கு குலம், தூரிவான் வான்ளு, உத்திராடம், வயது 24, வீட்டு வேலைகள் திறமையுடன் செய்யக் கூடிய அழகிய குணமுள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தனியார்/அரசு/வங்கி/மத்திய அரசில் நிரந்தர வேலையில் கோவையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2703.

மணமகள் — மணமகன் தேவை

• C.S.I. Nadar, கிறிஸ்தவ மதத்தைச் சேர்ந்த, பக்தியுள்ள, மாநிறமான M. A. M. Ed (T), 31 வயது நிறைந்த (5') பெண்ணுக்கு நல்ல குணம், படித்த, உத்தியோகம், தொழில் உள்ள வரன் தேவை. பம்பாயில் வசிக்கும் சகோதரன் வயது 29/5' 3"/ரூ. 1300/- எஸ். எஸ். எல். சி., மத்திய அரசில் வேலை. பெற்றோர் இல்லை. Mutual/Separate alliance. பெட்டி எண்: 3068.

• அய்யர், குருக்கள் 25/155/+2 அழகிய பெண்ணுக்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெண்ணின் சகோதரர்கள் 28/165/1800 30/170/2200 தனியார் நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் தேவை. Mutual or Separate alliance. பெட்டி எண்: 3069.

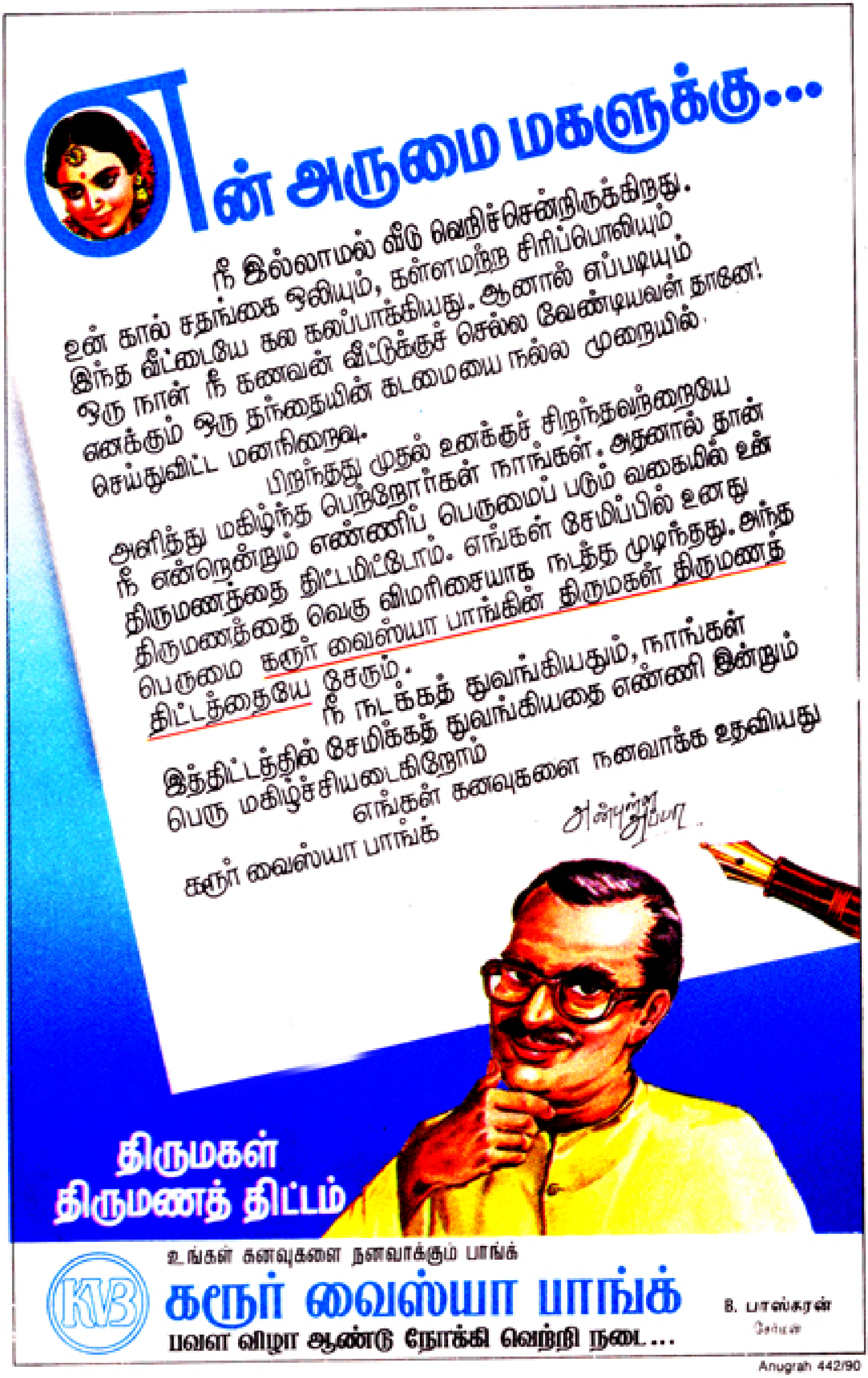
• நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், வடமாள், அண்ணாவின் பையன், தம்பியின் பெண், பையன், வயது 30, பெண் 29. இருவருக்கும் பரணி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., பாஸ் செய்து வேலையிலிருக்கிறார்கள். நடுத்தர குடும்பம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கலாம். ஜாதகத்துடன் விவரம் முழுவதும் தெரியப் படுத்தினால் உடனடியாக விவாஹம் செய்யலாம். பெட்டி எண்: 3070.

* Alliance invited from decent, middle class vegetarian Vellala Pillai/Mudaliar community, employed grooms for girl aged 24/5.3ft./SSLC/fair/computer operator pvt. firm, domestically trained and employed/unemployed brides (21-26 years) for her brother aged 30/5.10ft./B.Sc./Railway. Correspond with complete details to Box No.3071

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434 157, 434 145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.


இயற்கையின் தூய்மையைப்
பகிர்ந்து கொள்வீர்
சிங்கார்®
டெர்மரிக்
ஆன்டிசெப்டிக்
க்ரீம்
தேன் அடங்கியது
சிங்கார் டெர்மரிக் க்ரீம் - மஞ்சளின் ஆன்டி செப்டிக் குணங்களை பரிபூரணமாக நிறைந்தது. அத்துடன் தேனின் நற்பயன்களும் அடங்கியது. சருமத்தை மாசு மருவின்றி பாதுகாக்க விரும்பும் பெண்மணிகளுக்கு உகந்தது. ஆடவருக்கும் ஆஃப்டர் ஷேவ் லோஷனாக உபயோகிக்க சிறந்தது. ஆக இருபாலருமே இதை ஆண்டுமுழுதும் உபயோகிக்கலாம். அழகாக சீராகப் பரவும். அதி விரைவாக சருமத்தினுள் உறிஞ்சப்படும். இதன் அரிய நறுமணம் இருவர் உள்ளத்தையும் கொள்ளை கொள்ளும். பிறகென்ன இருவரும் இதை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது தானே!
Shingar
TURMERIC
ANTISEPTIC
CREAM
WITH HONEY
An Ayurvedic

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka



Anugrah 442/90